



→ Fondamentaux Individuels Offensifs

- Arrêts et pivoters
- Technique du démarquage
- Technique du dribble
- Technique de la passe
- Technique du tir
- Le 1 contre 1
- Le rebond offensif
- L'agressivité offensive

→ Fondamentaux Individuels Défensifs

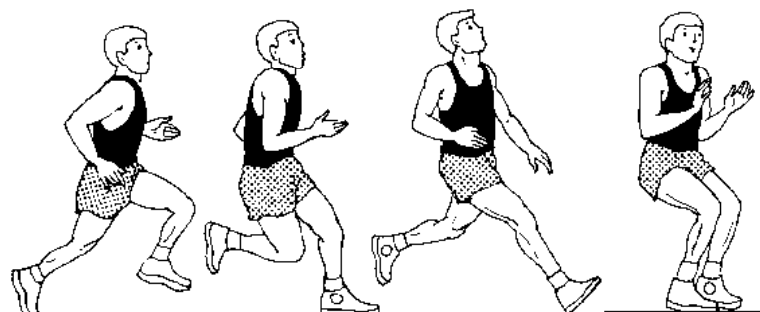
- Généralités / Position fondamentale
- Défense sur porteur de balle
- Défense sur non porteur de balle
- Défense sur passe et va
- Défense sur joueur intérieur
- Le rebond défensif
- L'agressivité défensive



→ Les différents types d'arrêts

→ Arrêt simultané ou arrêt en 1 temps

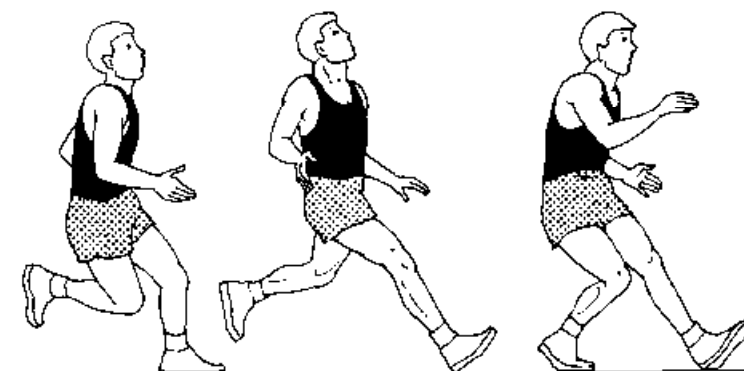
Après un déplacement, les deux pieds du joueur se posent au sol en même temps, le plus souvent sur la même ligne (afin de garder un certain équilibre) par flexion des genoux en avant. Ce type d'arrêt laisse au joueur le choix du pied de pivot. Une réception de balle les deux pieds posés au sol correspond à un arrêt simultané.



Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc
(Editions Vigot)

→ Arrêt alternatif ou arrêt en 2 temps

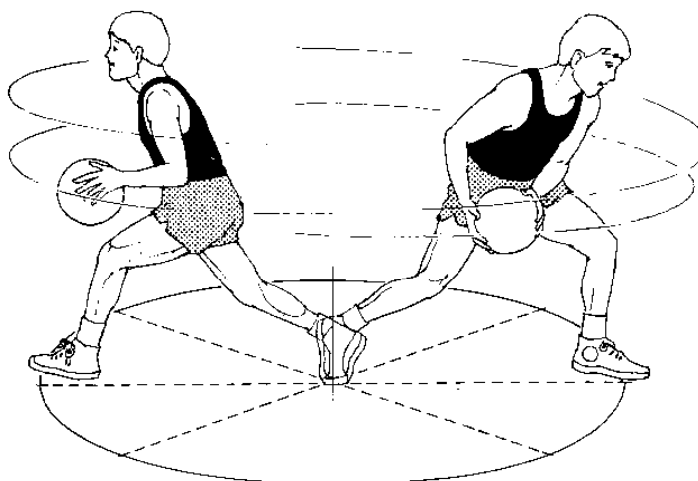
Après un déplacement, les deux pieds du joueur se posent au sol l'un après l'autre, une des deux jambes permettant le blocage, l'autre passant vers l'avant. Ce type d'arrêt ne laisse pas le choix du pied de pivot; le règlement impose que le pied de pivot soit le premier appui posé au sol, c'est-à-dire le pied arrière.



Les actions possibles sont moins nombreuses après un arrêt alternatif qu'après un arrêt simultané. Cependant, selon la vitesse de déplacement et la puissance des jambes du joueur, l'arrêt alternatif offre plus de garanties quant à l'équilibration.

→ L'utilisation du pied de pivot

Pivoter, « sur un pied fixe qui n'a pas le droit de progresser, mais qui peut tourner dans tous les sens (image du radar) », c'est rechercher le sol autour de soi avec son pied libre, afin de mettre le joueur en équilibre pour un meilleur rendement de ses gestes. Les principaux avantages de l'utilisation du pied de pivot sont les suivants :

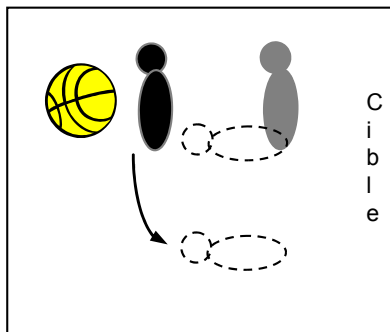
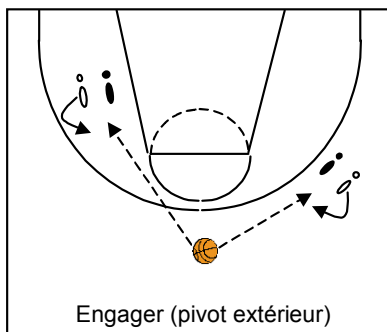


- ♦ facilite grandement la protection du ballon : le joueur va réussir à placer son corps (ou une partie de son corps) entre le défenseur et le ballon;
- ♦ permet de se placer en position de triple menace (passe, dribble, tir) et aide à la réalisation des feintes;
- ♦ permet une orientation favorable à la lecture de jeu.



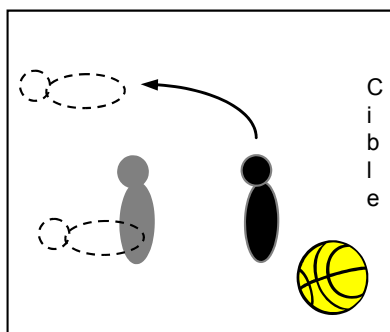
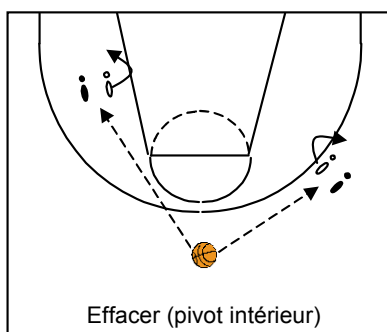
→ Orientation des appuis après réception

→ Le pivot extérieur ou « engager »



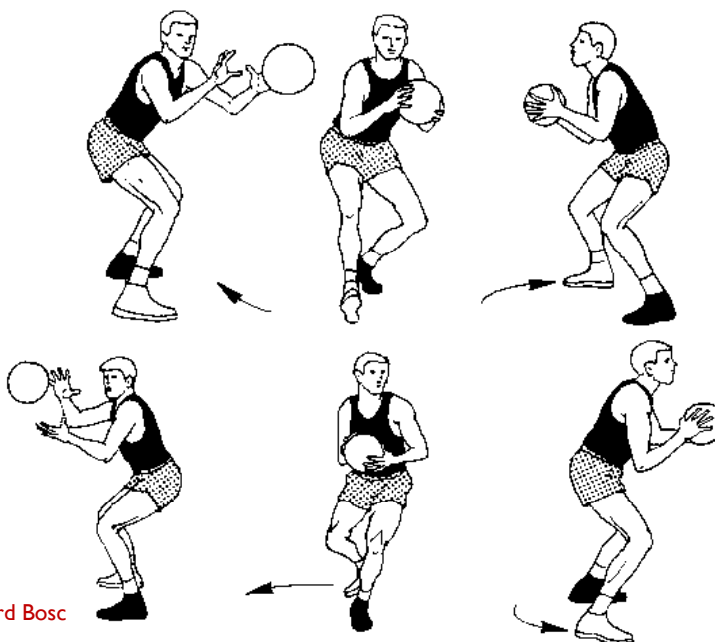
C'est un pivot simple qui permet à l'attaquant de s'approcher de la cible. On réalise ce pivot lorsque la défense est passive et/ou n'a pas réduit la distance attaquant-défenseur.

→ Le pivot intérieur ou « effacer »



C'est un pivot simple qui permet à l'attaquant de s'éloigner de la pression défensive. Pour certains spécialistes des tirs à trois points, ce pivot autorise des choix stratégiques qui ne tiennent plus compte de la logique proximité-éloignement du vis-à-vis, mais de celle de la valeur du panier.

→ Le pivot intérieur ou « effacer »



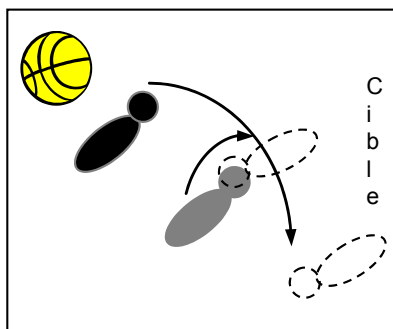
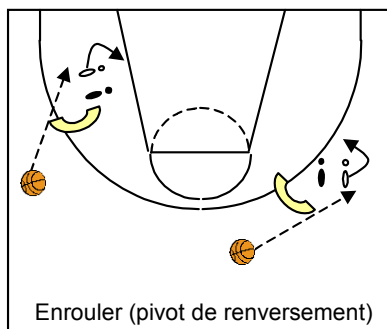
→ Le pivot extérieur ou « engager »

Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc
(Editions Vigot)



→ Le pivot de renversement ou « enrrouler »

C'est un renversement long qui permet de passer l'adversaire lorsqu'il tente l'interception.





Le démarquage consiste à se libérer d'un adversaire de façon à pouvoir recevoir une passe. L'ensemble des démarquages exige qu'il y ait eu des changements de rythme et de direction, une bonne utilisation des appuis ainsi qu'une lecture de jeu correcte.

On distinguera 2 familles de démarquages :

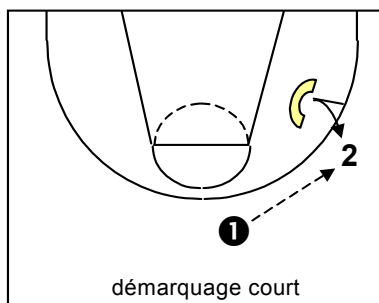
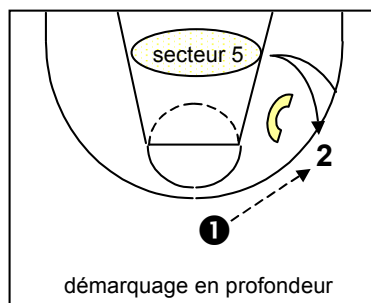
- ♦ les démarquages dynamiques (en mouvement), destinés plus particulièrement aux joueurs extérieurs ;
- ♦ les démarquages statiques (positions préférentielles), destinés plutôt aux joueurs intérieurs.

Les aiguillages sont à la base de tous les démarquages dynamiques. Pour aiguiller, on commence à se diriger à l'opposé de l'endroit où l'on souhaite réellement se positionner (feinte), puis par un brusque changement de rythme et de direction, on cherche à recevoir le ballon dans la zone que l'on a auparavant libérée.

→ Les démarquages des joueurs extérieurs

♦ Le démarquage simple (démarquage en V)

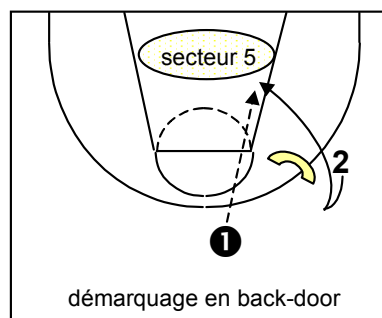
Ce démarquage consiste à amener le défenseur sur une ligne de passe près du panier (secteur 5) afin de revenir à l'aile après un brusque changement de rythme et de direction. Il s'agit ici d'un démarquage en profondeur puisque l'intention première est de recevoir un ballon dans le secteur 5. A noter que dans ce cas, le contact attaquant-défenseur est souvent inexistant.



Un démarquage du même type réalisé dans une zone plus restreinte nécessite la plupart du temps un contact préalable de l'avant-bras de l'attaquant avec le défenseur de façon à se dégager de ce dernier sans avoir besoin de parcourir une longue distance. Il s'agit ici d'un démarquage court.

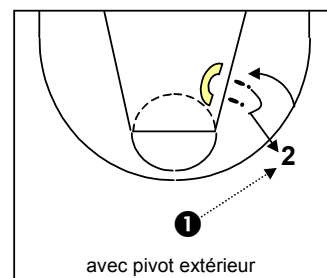
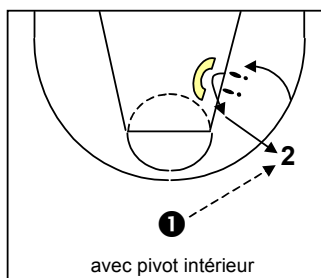
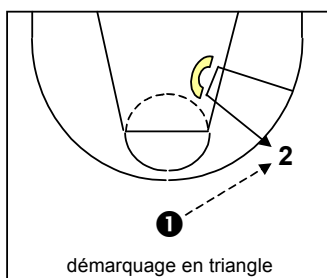
♦ Le démarquage en back-door (démarquage en C)

Ce démarquage consiste à amener le défenseur vers la ligne de passe extérieure afin de repartir vers le panier et recevoir le ballon près de celui-ci, dans le secteur 5. Les situations idéales pour effectuer ce type de démarquage sont les suivantes : lorsque le défenseur est placé en contestation ouverte, lorsque la défense est très agressive (overplay) et lorsque la défense perd tout contact visuel avec l'attaquant. Une des conditions de réussite du démarquage en back-door est que l'attaquant puisse effectuer son changement de rythme et de direction de façon à partir dans le dos de son défenseur.



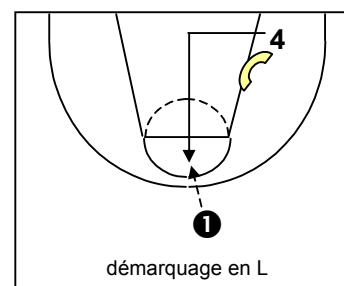
♦ Le démarquage en triangle

On fait appel à ce type de démarquage lorsque le défenseur possède un bon temps de réaction et ne se laisse pas fixer par l'avant-bras intérieur de l'attaquant. Dans un premier temps, l'attaquant amène son défenseur vers le panier. Par la suite, l'attaquant prend le dessus à l'aide d'un pivot intérieur ou extérieur afin d'obtenir le contact lui permettant de fixer le défenseur et d'échapper brusquement à son adversaire avec un bon changement de rythme. C'est l'appui intérieur qui exerce la poussée vers l'extérieur.



♦ Le démarquage en L

Dans ce type de démarquage, le joueur part du bas de la raquette en faisant mine de la traverser, puis remonte brusquement au poste (secteur 4), pour recevoir la balle à hauteur de la ligne de lancer-francs.



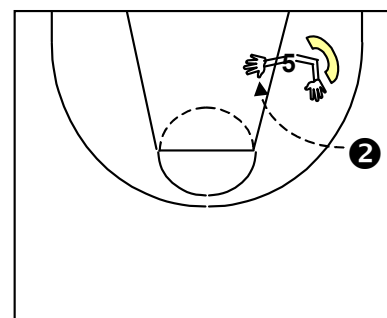
→ Les démarquages des joueurs intérieurs

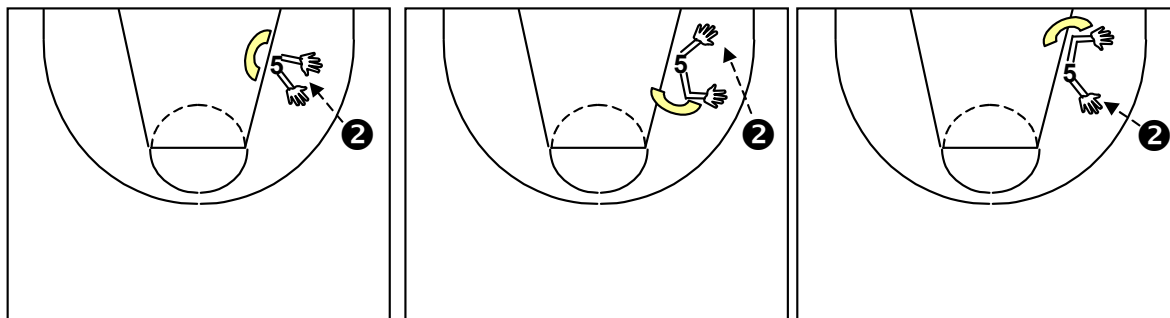
Par sa proximité du panier, le joueur intérieur est dangereux. Compte tenu de ce danger, la pression défensive est plus forte. Or, l'intérêt de recevoir une passe près du panier l'oblige à réaliser des démarquages de « fixation » (position préférentielle), afin de ne pas céder un centimètre de terrain.

→ La position préférentielle par rapport à une passe latérale

Il s'agit d'une situation classique de jeu à deux, entre un ailier porteur du ballon et un joueur intérieur situé au poste moyen / bas. Selon les choix défensifs, l'attaquant sera amené à fixer son vis-à-vis devant lui, derrière lui ou à côté de lui. D'une façon générale, les fixations avec l'avant-bras s'effectuent au niveau de la poitrine du défenseur ou au milieu du dos.

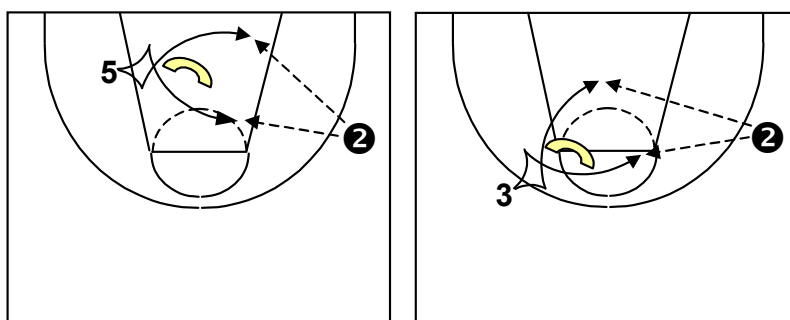
♦ Si le défenseur reste dans le dos, il fléchira ses jambes afin que le défenseur ne puisse pas atteindre la cible de passe (mains tendues en avant), les fesses servant à fixer le défenseur.





♦ Si le défenseur est placé en contestation latérale, dos à la ligne de fond ou dos à la ligne médiane, l'attaquant le fixera avec l'avant-bras de son côté et fera appel de balle avec l'autre main.

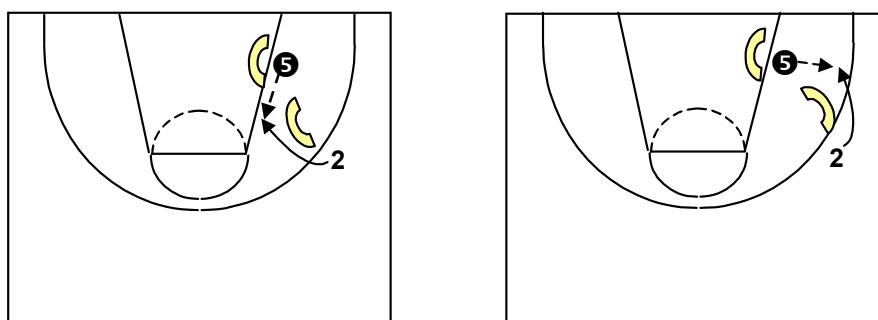
♦ Si le défenseur se place devant l'attaquant, celui-ci le fixera dans le dos avec un bras et demandera une passe haute par dessus le défenseur. Le contact physique avec le défenseur devra être maintenu jusqu'à ce que la balle soit au dessus de la tête de l'attaquant.



Remarque : tous les démarquages étudiés ci-dessus, qu'ils soient statiques ou dynamiques, sont valables lorsque passeur et récepteur sont du même côté. Lorsque le récepteur de la passe se trouve à l'opposé, qu'il soit intérieur ou extérieur, le démarquage est du type « flash ».

→ Les démarquages du joueur extérieur lorsque la balle est à l'intérieur

Les tendances défensives actuelles veulent que les défenseurs des joueurs extérieurs aident lors d'un un contre un de l'intérieur. Dans ce cas bien précis, l'ailier attaquant ne doit pas rester dans le champ périphérique de son vis à vis. Sa tâche consistera à chercher le dos du défenseur afin que celui-ci ignore son placement.





→ Généralités

C'est une action de jeu fondamentale qui permet au joueur porteur de balle de se déplacer.

Malgré les diverses situations et les diverses finalités du dribble, certaines particularités restent omniprésentes :

- ♦ Le joueur qui dribble doit sentir la balle et éviter de le regarder, de façon à pouvoir capter toutes les informations externes utiles, comme le placement des adversaires et des coéquipiers.
- ♦ La main ne « frappe » pas la balle, elle « l'accompagne » et donc l'impulsion se fait avec la flexion du poignet et le « fouetté » de la face palmaire des doigts. De même, c'est l'extension du poignet et des doigts qui doit amortir la poussée du ballon lors de la remontée.
- ♦ La main du dribble est celle qui est la plus éloignée de l'adversaire.
- ♦ Le dribble doit être ferme afin de réduire la durée de la phase aérienne et donc la durée de perte de contrôle direct. Plus le contrôle du dribble sera menacé (forte opposition défensive), plus celui-ci sera fort et bas, et plus l'attaquant aura tendance à s'interposer partiellement ou totalement entre le défenseur et le ballon.
- ♦ La trajectoire du dribble doit être coordonnée avec la trajectoire et la vitesse de déplacement du joueur qui dribble.
- ♦ Il faut savoir dribbler des deux mains.

→ Principales utilisations du dribble

Nous avons retenus quatre cas bien précis où un joueur pourra exploiter l'utilisation du dribble :

→ pour éviter une situation dangereuse

Lorsque qu'il y a pression simple (un défenseur) ou tentative de prise à deux, l'attaquant doit dribbler (ou passer) afin d'éviter de se faire prendre la balle ou de la perdre par violation de la règle des cinq secondes. Un déséquilibre causé par une mauvaise réception d'une passe exige un dribble de rééquilibration. Lorsqu'une équipe veut jouer la montre, le joueur avec la balle doit dribbler afin d'éviter la pression défensive.

→ pour améliorer un angle de passe

Lorsque la ligne de passe avec le récepteur n'est pas libre et que le récepteur ne peut se déplacer pour la libérer, il appartient au passeur de le faire par le biais du dribble. De même, le dribble de fixation peut s'avérer très utile pour améliorer les angles de passe, surtout dans les situations de surnombre offensif ou d'attaque contre une défense de zone.

→ pour avancer vers le panier

Il existe des situations où le joueur qui est en possession du ballon ne peut faire une passe à l'un de ses coéquipiers soit parce qu'il sont bien marqués, soit parce qu'ils sont moins bien placés que lui (cas d'une interception haute). Afin de ne pas ralentir la progression du ballon, le joueur qui a le ballon avance rapidement en dribble.



→ pour attaquer puis passer le défenseur

Il s'agit là d'une situation classique de 1 contre 1 où l'attaquant use nécessairement du dribble pour aller marquer de près. En effet, pour passer son défenseur avec un déplacement, le joueur en possession du ballon a besoin d'au moins un dribble avant de lever le pied de pivot. Cette action s'appelle souvent « le premier pas ». D'autres dribbles peuvent cependant être nécessaires pour contrarier la pression défensive et conclure la pénétration vers le panier.

Les mauvaises utilisations du dribble sont fréquentes et très connues des entraîneurs :

- ♦ arrêts du dribble pour observer le jeu, ou face à une contrainte (forte opposition du défenseur);
- ♦ excès de pénétrations en dribble sans s'occuper des mouvements des adversaires et des partenaires;
- ♦ trop de dribbles dans la direction du partenaire à qui on veut faire la passe;
- ♦ trop de joueurs pensent encore se déplacer plus rapidement en dribble qu'en passes.

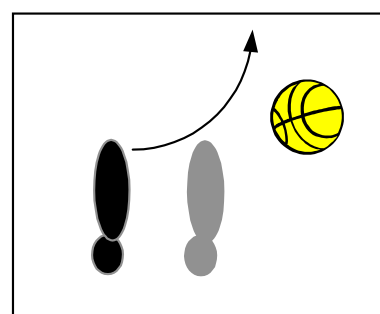
→ Le départ en dribble

C'est le geste technique qui permet au joueur porteur du ballon de passer d'une position statique à une position dynamique. Le règlement du basket-ball précise que lors d'un départ en dribble, le ballon doit avoir touché le sol avant la levée du pied de pivot, sous peine de commettre la violation que l'on appelle communément « marcher ».

Il existe deux grands types de départ en dribble :

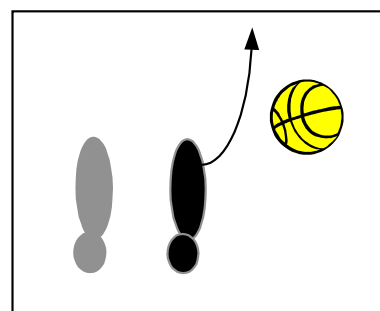
→ Le départ croisé

Il consiste à avancer l'appui opposé à la main du dribble (pied droit - main gauche ou pied gauche - main droite). Ce type de départ est le plus aisé car il procure à l'action un équilibre naturel. De même, il assure une sécurité maximale quant à la protection de la balle car le corps sert d'obstacle.



→ Le départ direct

Il consiste à avancer l'appui de la main du dribble (pied droit - main droite, ou pied gauche - main gauche). Ce type de départ nécessite un effort de rééquilibrage. Il privilégie la vitesse de départ à la protection de la balle.





→ Le dribble de progression

C'est le dribble qui permet d'aller vite avec le ballon. Généralement, il se réalise lorsqu'il n'y a pas de pression défensive. La notion d'opposition est donc inexistante pour ce type de dribble. C'est en particulier le type de dribble utilisé pour la contre-attaque.

♦ Caractéristiques techniques :

La hauteur du dribble se situe entre la hanche et l'épaule. La trajectoire du dribble, par rapport à son axe vertical, forme un angle qui augmente lorsque la vitesse et le déplacement croît (cas de la contre-attaque). La trajectoire aérienne de ce dribble peut-être très importante selon l'angle de poussée de la balle. Le nombre de pas effectués durant chaque dribble est maximum. Le dribble s'effectue devant le corps. le déplacement des appuis n'est plus en jeu de jambes mais bien en course athlétique, alternativement un appui devant l'autre.

→ Le dribble de percée

C'est le dribble qui est utilisé dans les départs en 1 contre 1. Il correspond à ce que l'on appelle le « premier pas », c'est-à-dire, l'action la plus brève et la plus efficace qui soit pour passer son adversaire. C'est ce dribble qui permet de distinguer les bons joueurs des meilleurs. L'entraînement à ce type de dribble est souvent ignoré.

♦ Caractéristiques techniques :

La hauteur du dribble se situe au niveau de la hanche. La trajectoire du dribble est proche de celle du dribble de progression si ce n'est que la balle est désaxée par rapport au corps du dribbleur et poussée derrière le dos du défenseur. Ce type de dribble exige d'énormes qualités physiques (puissance, vitesse d'exécution, mobilité articulaire). Il peut s'effectuer à partir d'un départ croisé ou direct.

→ Le dribble de protection

Il est connu également sous le nom de dribble d'attente. C'est le dribble le plus fréquent. Les joueurs font appel à lui lorsque le défenseur devient dangereux. Ce type de dribble sacrifie la vitesse au bénéfice de la sécurité. Les meneurs de jeu l'utilisent très régulièrement durant les phase de jeu placé.

♦ Caractéristiques techniques :

La hauteur du dribble de protection est peu importante. Elle se situe entre les genoux et la hanche. Certains joueurs dépassent ces limites et cela se justifie par l'avantage en taille qu'ont ces joueurs vis-à-vis de leurs défenseurs. La protection réelle de ce dribble doit être assurée par le corps. En revanche, plus le dribble sera court et fort, plus le degré de disponibilité pour passer ou changer de main sera grand. La trajectoire du dribble est verticale ou presque car les déplacements du porteur de balle sont lents et courts. Le dribble est latéral par rapport au corps, pas très loin de l'appui arrière. Le désaxé corporel par rapport au panier ne justifie point la perte ou la réduction du champ visuel. Le dribbleur doit regarder par dessus l'épaule afin de garder un contact visuel permanent avec son environnement de jeu. Les déplacements et les appuis se font grâce au jeu de jambes afin d'assurer une protection permanente du dribble. La protection de la balle est assurée par l'effet de surprise et l'explosivité de l'action. Ce dribble gagne en efficacité avec le renforcement et la pression défensive.





→ Le dribble de pénétration

Il est la résultante de l'association des caractéristiques du dribble de protection et du dribble de progression. Le corps est placé entre le défenseur et la balle, la trajectoire du dribble gagne en horizontalité car le déplacement du joueur est rapide. Ce type de dribble est opérationnel lorsque l'attaquant a besoin de plusieurs dribbles pour passer son vis à vis, lorsqu'il veut approcher la cible en force, lorsqu'il passe près de plusieurs défenseurs.

♦ Caractéristiques techniques :

Lors de ce dribble, on observe une dissociation prononcée entre la main de dribble et le reste du corps. A noter qu'il est très difficile de modifier la trajectoire du dribbleur.

→ Les changements de rythme et de direction

Ils permettent d'éviter et parfois de franchir l'opposition défensive durant la conduite du dribble. Une simple accélération peut permettre au dribbleur de laisser derrière lui son vis-à-vis qui avait certainement mal cadré ses appuis.

→ Les changements de rythme

Afin d'augmenter sa vitesse de déplacement sans perdre le contrôle de la balle, le dribbleur doit faire un dribble plus long que les précédents. Le temps de réaction est primordial afin de tirer profit d'un instant d'inattention ou de relâchement défensif. Bien que l'on puisse alterner un déplacement rapide, puis un déplacement lent, la spécificité du Basketball veut que cet enchaînement ne se produise qu'en cas d'échec d'une tentative de dépassement où le porteur revient en dribble de protection.

→ Les changements de direction

Ils comprennent tous un changement de rythme. La finalité de cette manoeuvre est de déplacer son opposant direct par rapport à la trajectoire que l'on souhaite emprunter. C'est toujours l'appui extérieur à cette trajectoire qui exerce la poussée. Le changement de direction peut se faire avec la même main de dribble mais aussi avec un changement de main. Dans tous les cas, la protection de la balle, la vitesse de déplacement et champ visuel ne doivent pas en souffrir.

Il existe quatre types de changements de main qui, selon le placement de l'attaquant, celui du défenseur, celui des autres joueurs et en fonction de l'action à suivre, seront plus adaptés que les autres.

D'une façon générale, chaque changement de main comporte trois dribbles : un dribble de préparation, un dribble de transfert (avec la même main) et un dribble de continuation (avec l'autre main).

→ Le changement de main simple

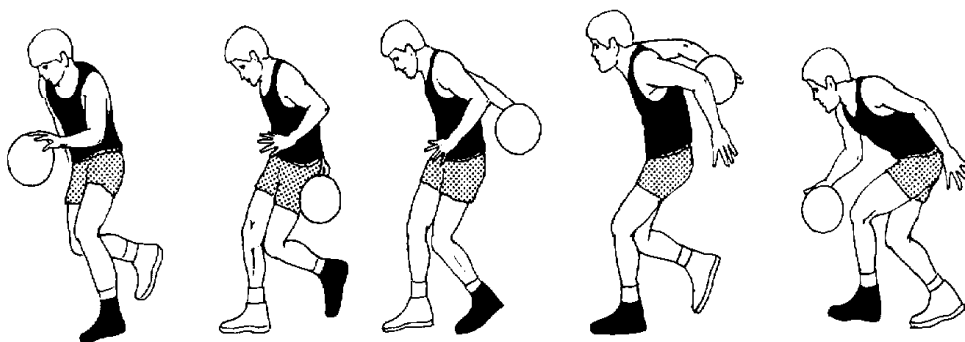
Le **dribble de préparation** est plus fort et plus bas afin d'accélérer le contrôle de la balle. Le **dribble de transfert** se fait en diagonale en avant ou en arrière, selon la pression défensive. Le **dribble de continuation** dépend du type d'action à suivre. Le changement de main simple répond à une faible pression défensive.

→ Le changement de main entre les jambes (dribble entre les jambes)

Le **dribble de préparation** est toujours fort et bas. Le **dribble de transfert** se fait entre les jambes, lorsque celles-ci sont croisées par rapport à la main du dribble (main droite dribble, appui gauche avancé et vice-versa). Le pied de pivot est celui qui est avancé. Le dribble de continuation dépend du type d'action à suivre. Le changement de main entre les jambes répond à une pression défensive moyenne. Souvent l'attaquant attend que le défenseur tente l'interception (déséquilibre momentané) pour changer de main entre les jambes et le battre.

→ Le changement de main dans le dos (dribble dans le dos)

Le **dribble de préparation** est fort et sa hauteur varie selon la vitesse de déplacement et l'opposition défensive. Le **dribble de transfert** se fait dans le dos, d'un côté du corps à l'autre. Le **dribble de continuation** dépend du type d'action à suivre. Le changement de main dans le dos répond à une forte pression défensive.



Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc (Editions Vigot)

→ Le changement de main avec renversement (reverse)

Il peut s'effectuer à une main (expert) ou à deux mains (débutant). Le dribble de préparation est toujours plus fort et court. Le dribble de transfert est simultané au pivot en arrière sur l'appui intérieur. La main qui dribble enveloppe la balle et la transporte de l'autre côté où elle rentre en contact avec le sol avant d'enchaîner le dribble de continuation. De part la protection constante du corps, c'est le changement de main le plus sûr, mais aussi l'un des plus lent et des moins agressif.

Quelque soit le type de dribble utilisé, la première précaution à prendre, lorsqu'il y a opposition, est de protéger la balle avec le corps. Le dribbleur doit être bien équilibré sur ses deux jambes, ces dernières étant légèrement fléchies. Le bras gauche (si l'on dribble de la main droite) est placé en protection et l'attaquant garde la tête bien droite, face au jeu, pour observer partenaires et adversaires.





C'est l'action qui permet à deux joueurs de la même équipe, un passeur et un récepteur, de transférer le ballon de l'un à l'autre.

Une passe, c'est le moyen le plus rapide d'amener la balle près du panier. On n'ira jamais plus vite en portant la balle en dribble qu'en effectuant une passe rapide et pénétrante. La qualité d'une passe, c'est à peu près 60 % d'un bon tir. En effet, si un joueur reçoit la balle trop bas ou trop derrière lui, ou si la passe est trop tardive, la préparation de son tir peut devenir délicate, et ceci, à cause du déséquilibre occasionné par la mauvaise qualité de la passe.

→ Généralités

Le passeur doit transférer le ballon dans les meilleures conditions de sécurité et dans les plus brefs délais afin de permettre au récepteur d'enchaîner efficacement un autre geste technique, ou simplement, afin qu'il ne perde pas le ballon.

La passe sera forte pour gagner en vitesse et réduire la durée de sa phase aérienne, diminuant ainsi le risque d'interception. La direction et la hauteur de la passe varient en fonction du démarquage du récepteur (statique ou dynamique), et de la position du défenseur du récepteur.

- ♦ si le passeur et le récepteur sont statiques et que la ligne de passe est libre, la passe sera tendue et directe vers la poitrine.
- ♦ si le récepteur est pris en charge par un défenseur et fait un démarquage simple, la passe sera éloignée du défenseur et le plus près possible du coéquipier (main extérieure).
- ♦ si le récepteur est en mouvement, la passe sera plus ou moins avancée en fonction de la vitesse du récepteur et de la force de la passe.

D'une manière générale, quelque soit la situation, le passeur accompagnera la passe jusqu'au bout et le récepteur ira vers son lieu de réception en faisant un appel de balle.

Exécuter une passe, c'est trouver une solution pratique à un problème dont les éléments sont fournis par la situation de jeu du moment. Il est essentiel que les facteurs de cette situation soient perçus et interprétés de la même manière par les équipiers :

- ♦ Signal ou cible pour le passeur;
- ♦ Opportunité de la transmission du ballon dans le contexte tactique.

En effet, dans l'exécution d'une passe se trouvent conjuguées l'action du passeur, qui doit juger de ce qu'il peut faire pour transmettre la balle, et l'action du récepteur, qui doit juger de ce qu'il peut faire pour contrôler la balle et l'utiliser.

Etre bon passeur ne signifie donc pas connaître un grand nombre de passes mais être capable de les utiliser en fonction de 3 éléments :

- ♦ l'attitude et les positions respectives des partenaires et de la défense adverse;
- ♦ la position du porteur du ballon par rapport au panier;
- ♦ la position et l'attitude de l'adversaire direct du passeur.



En plus d'une bonne maîtrise technique, c'est la lecture de jeu et l'interprétation des mouvements de l'attaque et de la défense qui fournissent au passeur les éléments nécessaires à la réalisation d'une bonne passe. Les feintes sont des actions fondamentales dans la réussite des passes, tout simplement parce qu'elles leurrent et déplacent l'adversaire. En effet, une passe ne sera pas vraiment efficace si l'on regarde trop franchement son partenaire ou que l'on est trop statique. Le porteur de balle utilisera donc des feintes du regard, des feintes de passes, des feintes de corps et des feintes de dribble afin de dérouter son adversaire direct.

Le meilleur moyen de devenir un bon passeur est de prendre conscience des passes à réaliser pendant le jeu et de pouvoir passer en mouvement en feintant à l'opposé de l'adversaire du récepteur.

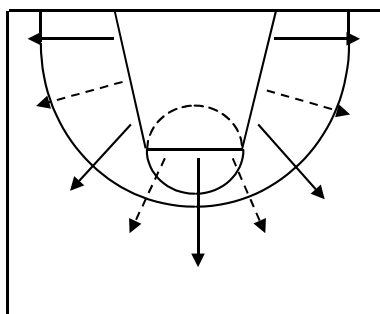
→ Les cinq critères fondamentaux de réussite d'une passe

Les cinq critères fondamentaux de réussite d'une passe sont :

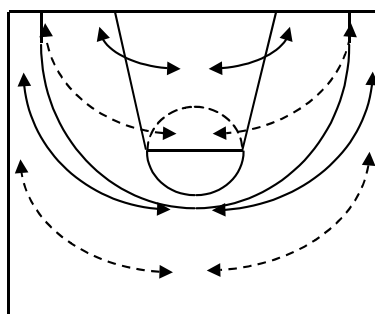
- ♦ Protection de la balle au cours de la phase préparatoire de la passe ;
- ♦ La force d'une passe est proportionnelle à la distance qui sépare les joueurs ;
- ♦ La direction d'une passe dépend de la position de la défense par rapport au récepteur (passe à l'opposé du défenseur) et du mouvement du partenaire (passe en avant du déplacement) ;
- ♦ La trajectoire d'une passe est le plus souvent tendue (sauf certains cas spéciaux) ;
- ♦ Ne pas sauter en faisant une passe.

→ Les passes périphériques et les passes pénétrantes

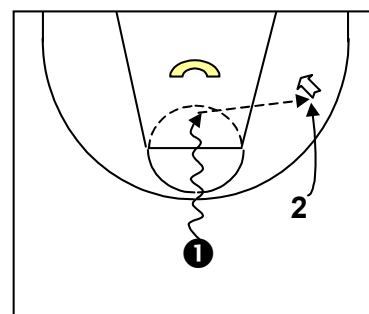
- ♦ Les passes périphériques sont celles dont la destination se situe dans le jeu indirect. La passe et le récepteur ne se dirigent pas vers le panier. On peut les retrouver lors des situations d'attaque placée, lors des situations de remontée de balle ou lors des situations d'exploitation d'une fixation pour un tir à trois points, par exemple.



Situation de remontée de balle

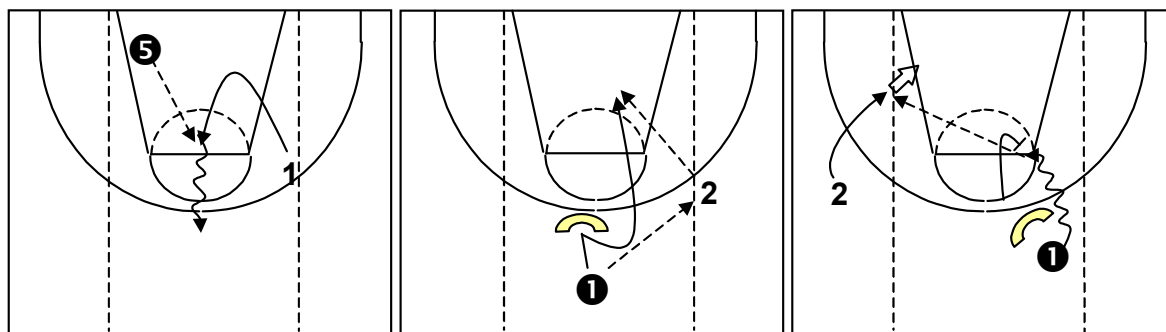


Situation d'attaque placée



Situation de fixation

- ♦ Les passes pénétrantes sont celles dont la destination se situe dans le couloir de jeu direct. La passe et le récepteur se déplacent vers le panier. On les retrouve aussi durant la phase de remontée de balle, lors des situations d'attaque placée ou lors des situations de surnombre.



Situation de remontée de balle

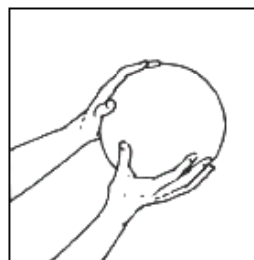
Situation d'attaque placée

Situation de fixation

En général, plus le jeu sera agressif, plus les passes seront pénétrantes, et plus le jeu sera de protection, plus les passes seront périphériques.

→ La tenue du ballon

Pour effectuer une passe dans les meilleures conditions possibles, il faut tenir la balle, mains parallèles, doigts écartés, sans que la paume des mains ne touche le ballon et ceci afin de favoriser une meilleure mobilité articulaire





→ Les passes à deux mains

Théoriquement, les passes à deux mains procurent un degré de précision supérieur aux passes à une main. La trajectoire sera mieux interprétée lorsque deux mains contrôlent la totalité du geste et interviennent dans la phase finale d'impulsion. La symétrie du geste et de l'effort des deux mains est une constante et un critère de réussite.

→ La passe directe à deux mains

① **Généralités** : c'est une passe universelle, convenant presque à toutes les situations de jeu. au cours d'un match, c'est sans doute la passe la plus utilisée.

② **Principales applications** : lors des relations entre les joueurs du périmètre; lors des relances et du développement de la contre attaque; les distances idéales pour son efficacité varient entre 3 et 10 mètres.

③ **Technique** : une fois le ballon et le corps en position fondamentale, on initie le mouvement d'extension des bras. Les jambes doivent être légèrement fléchies. A l'extension des bras (simultanée à celle des jambes) suit une flexion des poignets qui constitue la fin de l'impulsion. Les bras restent tendus, les poignets fléchis et la paume de main orientée vers l'extérieur. Si la distance est importante, le passeur peut avancer un pied pour mieux s'équilibrer.

④ **Erreurs à éviter** : écarter en excès les coudes du corps (perte de puissance); extension incomplète ou dissymétrique des bras et des poignets (passe molle et lente, trajectoire incorrecte).

→ La passe à terre à deux mains

① **Généralités** : elle garde les mêmes caractéristiques que la passe directe si ce n'est que le ballon doit rebondir par terre (cible intermédiaire) avant d'arriver au récepteur (cible finale).

② **Principales applications** : passes hors du champ visuel du défenseur (back-door); lorsque la ligne de passe rectiligne est contestée; le but du rebond est d'éviter l'interception par un adversaire rapproché.

③ **Technique** : cette passe s'exécute de façon similaire à la passe directe à deux mains. Il n'y a que la direction de la passe qui change. Le rebond s'effectue généralement aux 2/3 de la distance séparant le passeur du récepteur.

④ **Erreurs à éviter** : donner trop ou pas assez d'effet; rebond à terre prématuré ou tardif.

→ La passe à deux mains au dessus de la tête

① **Généralités** : cette passe est de plus en plus utilisée lors du jeu placé par la protection du ballon qu'elle confère et par le grand choix des distances d'actions et d'efficacité. L'action coordonnée du buste et des bras permettra d'effectuer une passe en trajectoire tendue et légèrement plongeante.

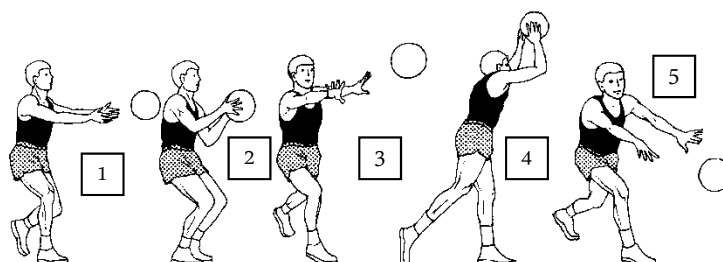


② **Principales applications** : elle peut remplacer la passe directe dans presque tous les cas. Elle présente l'avantage de garder le ballon dans une meilleure position pour un tir rapide. C'est le type de passe idéal pour donner des ballons intérieurs et pour réaliser des passes transversales (passes skip) d'un côté à l'autre de la raquette. Cette passe haute n'est pas une passe lobée.

③ **Technique** : comme son nom l'indique, pour effectuer cette passe, le ballon est placé au dessus de la tête, tenu des deux mains; les jambes sont légèrement fléchies. L'extension des bras est suivie du fouetté du poignet; la paume des mains reste orientée vers le sol.

④ **Erreurs à éviter** : extension incomplète des bras (agit sur la force et la distance de la passe); lâcher de balle précoce (trajectoire lobée); lâcher de balle tardif (passe trop basse).

- 1 - réception de balle
- 2 - réception de balle (suite)
- 3 - passe directe à deux main
- 4 - passe à deux mains au dessus de la tête
- 5 - passe à terre à deux main



Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc (Editions Vigot)

→ Les passes à une main

Bien que le pourcentage des passes à deux mains soit supérieur à celui des passes à une main, nous remarquons une certaine préférence pour ces dernières lors des situations clés et délicates. Les passes à une main cherchent à améliorer l'angle de passe ou à parcourir une distance de passe très importante.

→ La passe latérale (directe ou à terre)

① **Généralités** : les défenses de plus en plus agressives rendent souvent très difficiles les passes frontales à deux mains. Les joueurs sont donc amenés à appliquer des passes plus ou moins obliques. Cette asymétrie oblige le passeur à réaliser la passe à une main, se procurant, d'une façon naturelle, une protection à l'aide du corps et de l'autre bras.

② **Principales applications** : lors des relations extérieur-intérieur, ce type de passes améliore les lignes de passe contre les défenses agressives; essentiellement durant les phases d'attaque placée.

③ **Technique** : au départ, le ballon, protégé par le corps, se situe entre la hanche et l'épaule. Lorsque le joueur initie la passe, le mouvement du bras, qui se caractérise par une flexion du poignet et par l'extension du bras en direction de la cible, est généralement accompagné d'un pas latéral pour satisfaire aux besoins techniques de cette passe. La trajectoire peut être directe ou avoir une cible intermédiaire (passe à terre).

④ **Erreurs à éviter** : lorsque la pression défensive est importante, un mauvais équilibre peut entraîner une coordination défectueuse entre les appuis et l'impulsion, ce qui peut conduire une passe peu précise ou trop molle.



→ La passe de base-ball ou passe « crochet »

- ① **Généralités** : elle constitue sans doute l'une des passes les plus spectaculaires car elle couvre des distances très longues à une vitesse maximale.
- ② **Principales applications** : les passes longues de contre-attaque; les passes longues de plus de 10 mètres en général; les trajectoires parallèles ou obliques à l'axe central; le mouvement est statique, car la précision exige un grand équilibre.
- ③ **Technique** : au départ, le passeur porte avec les deux mains la balle en arrière, à droite ou à gauche de la tête et au dessus de l'épaule de façon à ce qu'il puisse tenir le ballon avec une seule main en position la plus postérieure. Simultanément, le corps se place latéralement, avec les épaules orientées vers le récepteur et les jambes un peu plus écartées que la largeur des épaules. La jambe arrière reste légèrement fléchie car elle supporte l'essentiel du poids du corps : c'est la position de lancement. Le déplacement vers l'avant du ballon s'accompagne d'un glissement du centre de gravité, transférant ainsi le poids du corps sur la jambe avancée. Les appuis, qui étaient orientés latéralement pivotent jusqu'à être face à la cible. L'extension du bras en avant (force et direction) est suivie d'une flexion du poignet qui constitue la précision du geste. En fonction de la distance qui sépare le passeur du récepteur, le passeur peut avancer la jambe avant ou arrière (en fonction du pied de pivot) pour trouver une plus grande amplitude du mouvement oscillatoire du corps.
- ④ **Erreur à éviter** : placer le ballon en arrière avec une seule main (manque de précision et de protection); extension du bras incomplète (perte de puissance); éviter les trajectoires lobées.

→ Les passes spéciales

→ La passe dans le dos

- ① **Généralités** : il s'agit d'une passe que l'on exécute dans le dos à une main directe ou indirecte. Elle est très spectaculaire et difficile à intercepter.
- ② **Principales applications** : elle constitue une finition facilement exploitable lors de situations de surnombre à 2 contre 1.
- ③ **Technique** : à partir d'une prise de balle à deux mains ou d'un dribble, le passeur contrôle la balle avec une seule main et réalise avec le bras un mouvement circulaire autour du corps en commençant dans le sens du dos. Le geste se termine par une flexion du poignet avec la main orientée vers la cible. Comme la passe dans le dos peut s'effectuer en phase aérienne ou à terre, le corps ne doit pas gêner la trajectoire de la balle. Cette passe se situe généralement au niveau de la hanche, mais les passes décisives par dessus l'épaule peuvent être une variante de la passe dans le dos classique.
- ④ **Erreurs à éviter** : mauvaise orientation du poignet par rapport à la cible (trajectoire incorrecte); amplitude du geste insuffisante (trajectoire du ballon gênée par la hanche ou par le dos).



→ Les passes spéciales (suite)

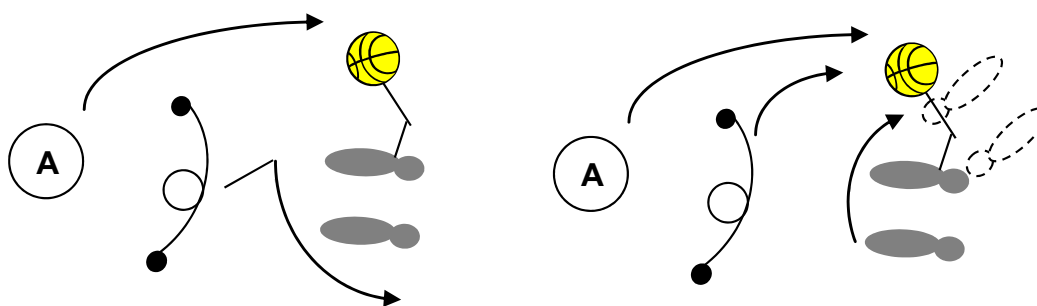
→ La passe main à main

① **Généralités** : le passeur ne fait pratiquement que laisser reposer le ballon sur une main pour que le récepteur passe le récupérer. Cette passe concerne les distances très courtes, presque nulles, entre passeur et récepteur. Elle peut se faire en mouvement pendant le dribble ou en position statique.

② **Principales applications** : le jeu de passes en « 8 », le croisement en ciseaux sur un poste ou le « passe et suit » illustrent l'utilisation traditionnelle de ce type de passe.

③ **Technique** : le ballon se tient initialement à deux mains et la passe se fait avec la main extérieure par rapport au défenseur et pas toujours par rapport au panier. Le corps du passeur doit constituer un obstacle, un écran pour le défenseur. L'écran sera de face ou de dos en fonction de la pression défensive. Un léger fouetté du poignet ou des doigts peut faciliter la transmission du ballon au coéquipier mais, si l'action est coordonnée, il est facultatif.

④ **Erreurs à éviter** : faire la passe avec la main la plus proche du défenseur; ne pas protéger le ballon avec le corps; ne pas contrôler le ballon lors du croisement passeur-récepteur; éviter d'exécuter cette passe dans les systèmes de jeu contre défense individuelle car elle ne résiste pas aux pièges à deux tendus par la défense (prise à deux).



La passe main à main

→ La passe dans le dribble

① **Généralités** : cette passe exige une grande coordination car le fait d'éviter l'étape du contrôle de balle diminue la précision alors qu'il augmente la vitesse d'exécution de la passe.

② **Principales applications** : lorsque la rapidité d'exécution d'une passe est primordiale.

③ **Technique** : le passeur profite de l'impulsion du dribble pour pousser le ballon avec les doigts et la partie supérieure de la paume de main. Le geste s'achève par une flexion du poignet. La passe peut être directe ou à terre, en dribble de protection (statique) ou de progression (dynamique).

④ **Erreurs à éviter** : le contrôle de la balle à une main lors de l'impulsion ne doit pas être un arrêt car l'on perdrait le bénéfice de l'impulsion du dribble.

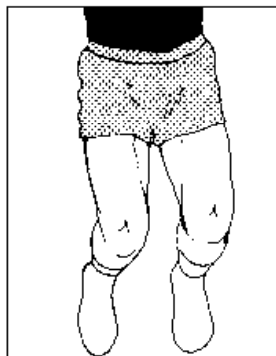
C'est, sans aucun doute, le fondamental le plus important pour les entraîneurs et surtout pour les joueurs. Le tir est l'élément qui agit directement sur le résultat d'une rencontre, puisque c'est en grande partie l'habileté dans les tirs qui permettra de prendre le meilleur sur l'équipe adverse.

La répétition pure de la gestuelle théorique du tir est un passage obligatoire pour la maîtrise technique du tir; cependant, l'entraînement au tir doit pousser les situations pédagogiques à la réalité même de la compétition : le tir avec opposition. L'entraînement doit donc avoir comme objectif principal le développement des facultés d'adaptation aux différents degrés d'opposition. Le tir n'est pas une action isolée dans le jeu. C'est le dernier stade d'une série d'actions et de comportements, avec ou sans ballon, qui s'emboîtent logiquement (lecture de jeu) et s'influencent de proche en proche : on dit qu'ils s'auto-déterminent (une mauvaise passe entraîne un mauvais tir ou un tir plus lent). L'entraînement au tir doit donc également intégrer les actions et comportements qui précèdent le tir.

→ L'équilibre

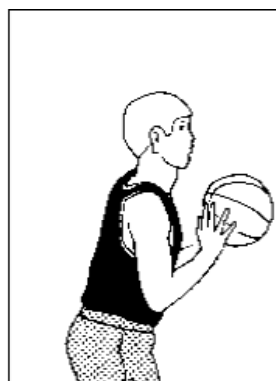
♦ La position des appuis

Le corps est légèrement fléchi, équilibré et stable. Les jambes écartées à peu près au niveau des épaules. Les appuis sont orientés vers la cible et l'appui de la main de tir peut être légèrement avancé.



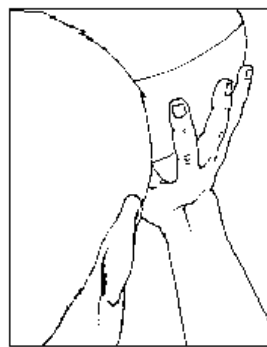
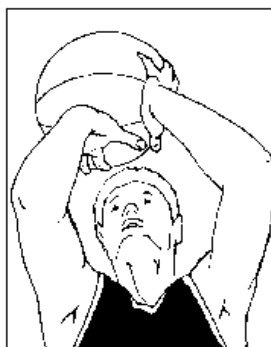
♦ L'équilibre du corps

Le tireur doit avoir une base solide, avec des appuis fermes. En jeu, la difficulté provient du fait, qu'après une course, le tireur doit s'arrêter instantanément et se retrouver en parfait équilibre, d'où la nécessité de rechercher la sensation d'appuis fermes qui donneront du rythme au tir.



♦ La tenue de la balle

La balle doit reposer sur la paume des doigts, le poignet doit être fléchi en arrière et le coude doit former un angle droit. La paume de la main ne doit pas adhérer au ballon mais, comme pour le dribble, il doit être tenu fermement, les doigts très écartés. La main qui ne tire pas est placée à côté et sert de support. En aucun cas, elle ne doit interférer la trajectoire de la main qui pousse le ballon.



Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc
(Editions Vigot)



→ La fixation de la cible

La cible est bien évidemment le panier, mais plus particulièrement le cercle qui se situe à 3,05 mètres du sol. Il convient de distinguer cette cible du point de mire. Ce dernier est un point précis de la cible que les joueurs visent régulièrement afin d'optimiser au mieux la force et la direction du tir. C'est en généralement la partie postérieure du cercle qui sert de point de mire. En cas de tirs défectueux, cette cible offre beaucoup plus de possibilités de réussite par contacts intermédiaires (planche, partie postérieure du cercle).

La visée se fait avant, pendant et après le tir. Trop de joueurs regardent la cible trop tard ou quitte la cible des yeux pour suivre la trajectoire du ballon. L'adresse en match dépend au plus haut point de la concentration et du relâchement du joueur. Le pourcentage de réussite aux lancer-francs est grandement lié à ces deux facteurs. Le manque de confiance, la fatigue et bien évidemment la pression.

→ Armer et déclencher le tir

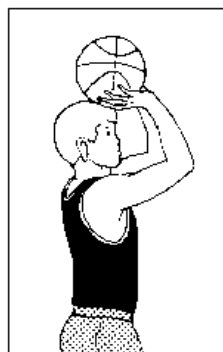
→ préparation et déclenchement du tir

Qu'il soit en suspension ou à l'arrêt, le tir doit respecter certains principes (dont certains ont été déjà évoqués ci-dessus) et une certaine chronologie; nous retiendrons donc les éléments suivants :

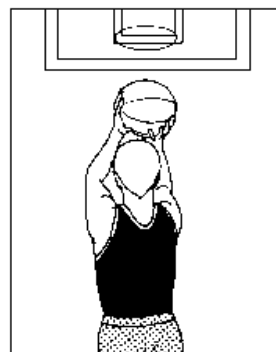
- ♦ des appuis relativement écartés qui permettent une bonne stabilité;
- ♦ une flexion-extension des membres inférieurs;
- ♦ une fixation du bassin, du tronc, de la ligne des épaules et de la tête; le regard doit être fixé très tôt sur la cible;
- ♦ une action des deux bras dont l'un empêche tout déplacement latéral du ballon et participe à sa montée jusqu'au dessus du front, alors que l'autre détermine la trajectoire;
- ♦ une action du poignet et des doigts du bras lanceur, qui permettent un bon dosage de la force et constituent la finition du geste. Pour cela, une bonne tenue de balle est indispensable : la paume de la main ne doit pas être en contact avec celle-ci.



Armer le tir
(vu de face)



Armer le tir
(vu de profil)



Armer le tir
(vu de dos)

Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc (Editions Vigot)



→ la trajectoire du tir

La trajectoire du tir

Trajectoire A : trop haute (50° et plus)

Trajectoire B : moyenne (entre 35° et 45°)

Trajectoire C : trop basse (30° et moins)

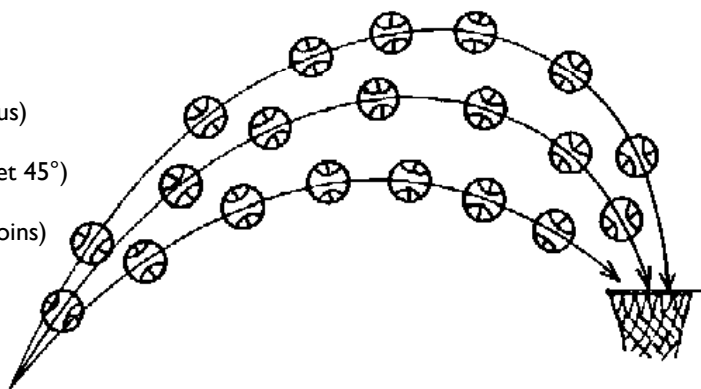
La trajectoire du ballon constitue également un élément fondamental de la réussite du tir. Elle dépend essentiellement de trois facteurs : de l'angle selon lequel le ballon quitte les mains du tireur, du point de libération du ballon et l'effet imprimé au ballon par le tireur. La trajectoire doit, dans l'idéal, dessiner un arc de cercle. Le joueur doit « lever son tir » pour avoir l'impression que la balle tombe verticalement dans le cercle. Cette trajectoire haute, que le tireur doit rechercher systématiquement, possède au moins deux avantages majeurs : d'une part, elle gêne le défenseur qui veut contrer le tir, d'autre part, elle amortit la vitesse du ballon, bien aidée en cela par l'effet rétroactif de la main et des doigts sur la balle, résultant de l'indispensable fouetté du poignet. On estime que la trajectoire d'un tir est correcte lorsque l'angle de pénétration du ballon dans le cercle se situe entre 35° et 45° par rapport à l'horizontale (trajectoire B).

La trajectoire du tir

Trajectoire A : trop haute (50° et plus)

Trajectoire B : moyenne (entre 35° et 45°)

Trajectoire C : trop basse (30° et moins)



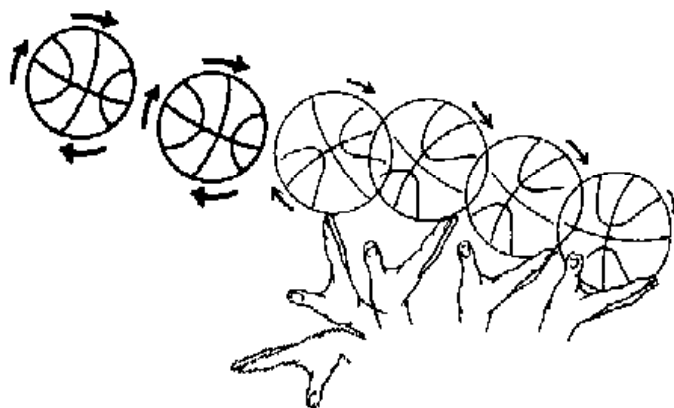
→ le rythme du tir

Les tirs doivent respecter un certain rythme d'exécution qui permet de coordonner l'action des différents membres et l'enchaînement correct des gestes et des forces. Pour le tir en suspension, il faut parfaitement dissocier l'extension des jambes vers le haut et l'extension des bras vers l'avant pour ne pas provoquer de déséquilibre. Pour le tir de pied ferme ou le lancer-franc, l'extension des bras et des jambes est quasi-simultané. De plus, pendant son extension, l'allongement du bras doit être complet. Le défaut majeur est de retirer le bras trop tôt, avant qu'il n'ait accompagné le ballon jusqu'au bout.

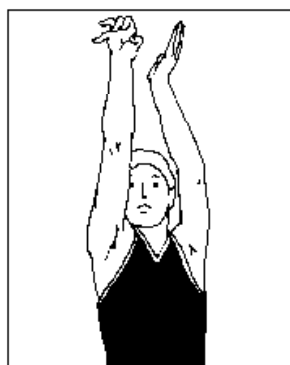
→ La finition du tir

La fin du tir, qui se traduit par un fouetté du poignet sec et rapide est peut-être la partie la plus importante du tir. Le fouetté du poignet donne la vitesse de rotation nécessaire au ballon. Cet effet va permettre d'amortir la balle sur le cercle et accentue la trajectoire verticale de celle-ci lorsqu'elle touche la planche. A la fin de l'extension du bras, le bout des doigts constitue le dernier contact avec le ballon. C'est à ce moment précis que l'on doit chercher à donner l'effet rétroactif au ballon. Le bout des doigts d'abord, la flexion du poignet ensuite, vont donner effet et vitesse à la balle. Trop de joueurs ou de joueuses ratent leurs tirs pour la seule raison qu'ils ne parviennent pas à imprimer cet effet à la balle. Il existe en fait un léger changement de rythme dans le tir. Alors que le 1er temps du tir, celui pendant lequel le joueur arme le tir, est, toutes proportions gardées, plutôt lent, le 2ème temps, qui correspond à l'extension du bras et au fouetté du poignet, est bien plus rapide.

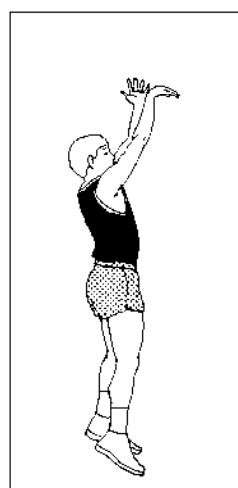




Le fouetté du poignet



La finition du tir (de face)



La finition du tir (de profil)

Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc (Editions Vigot)



→ Le lancer-franc

Ce tir doit être enseigné et perfectionné en premier car il possède des éléments moteurs communs aux autres tirs, en particulier le tir en suspension. Le lancer-franc, qui peut également prendre le nom de tir de pieds fermes, reprend toutes les caractéristiques générales du tir énoncées précédemment (orientation des appuis, équilibre, prise de balle, visée, etc.). L'une des premières caractéristiques de ce tir réside dans sa préparation, car il s'agit d'un tir statique, le jeu est arrêté et il n'y a pas, à proprement parlé, d'actions préalables (dribble ou réception de passe).

Un rituel, une routine finit par s'installer chez la plupart des joueurs de bon niveau, leur permettant d'avoir la même préparation pour exécuter le même tir (certains joueurs dribblent trois fois avant de le lancer, d'autres font rouler la balle dans les mains, etc.). La distance qui sépare le shooteur de la cible et l'absence d'opposition annulent les effets d'éléments perturbateurs externes. Tout se passe donc entre le joueur, la balle et la cible immobile. Il faut donc une grande capacité de concentration afin de s'isoler du contexte, de la pression et d'éliminer toute tension nerveuse. Une inspiration lente et profonde doit aider à stabiliser la fréquence cardiaque et à se concentrer.

→ Caractéristiques techniques :

En ce qui concerne les caractéristiques motrices du tir, nous pouvons dire que l'extension des jambes et des bras est simultanée. La coordination des deux est fondamentale pour la réussite du tir ainsi que le déplacement de la balle dans l'axe vertical qui la relie au panier. Il faut à tout pris éviter tout mouvement latéral déstabilisateur et modificateur de la trajectoire. Le corps monte droit et la main d'appui (la main gauche pour un droitier) cesse tout contact avec la balle pour dégager la trajectoire de cette dernière. C'est à cet instant précis que l'extension des jambes complète son parcours et que les talons décollent du sol. Le bras de tir complète son extension et passe le relais à la poussée poignet - main - doigts. Ce sont ces muscles fins (extenseurs des pieds et fléchisseurs du poignet) qui vont définir avec précision la direction et la force du tir. Le bras d'appui reste à côté du bras tireur. Ce dernier est resté tendu avec le poignet fléchi à angle droit. Une bonne exécution provoque un effet rotatoire. Dans la mesure où ce type de tir exige plutôt de la précision et de la stabilité, il faudra éviter de décoller la pointe des pieds du sol. Le geste est donc plus facile à réaliser, plus efficace et plus facile à améliorer.

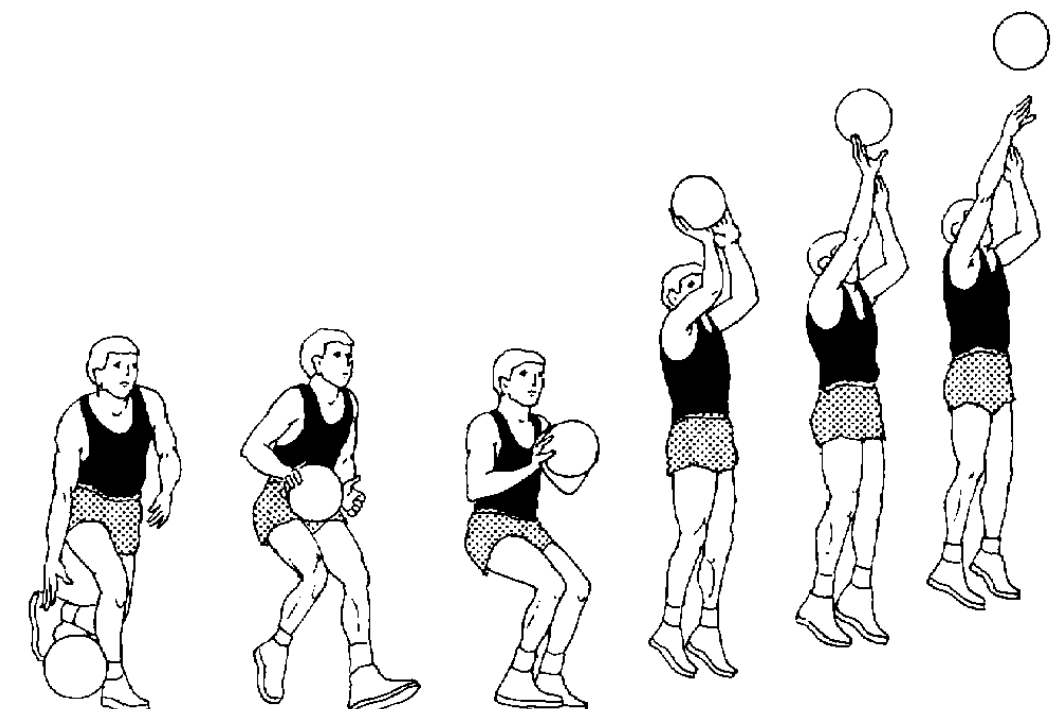
→ Le tir en suspension

C'est le tir le plus fréquent, le plus important dans le jeu moderne. Il met en rapport les qualités techniques et les qualités physiques du shooteur.

→ Caractéristiques techniques :

Alors que pour le lancer-franc, l'extension des jambes et des bras est quasiment simultanée, pour le tir en suspension, il existe une première phase d'impulsion vers le haut, et ce n'est que lorsque le corps a atteint le point culminant de celle-ci que débute la seconde phase, c'est-à-dire l'extension du bras et la poussée poignet-main-doigts.





Le tir en suspension après dribble

Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc (Editions Vigot)

La viabilité de ce tir consiste à lâcher la balle au moment où l'on atteint ce point culminant. La force utile à la montée puis au lâcher de balle provient essentiellement des jambes; les bras jouent un rôle de régulation de celle-ci et d'orientation de la trajectoire. La vitesse du saut est plus importante que la hauteur de celui-ci. L'important pour le joueur, c'est de trouver et de garder une position stable, équilibrée. C'est donc une erreur de vouloir sauter haut à tout prix, parce que le joueur risque de se crispier, de se déséquilibrer en raidissant les jambes. Il vaut donc mieux miser sur la rapidité de l'impulsion. Pendant le saut, la poussée doit être complète, mais les jambes doivent conserver un certain relâchement. Quant à la balle, elle est placée au dessus du front, mais le tireur ne doit pas la projeter en arrière de la tête. Le regard doit être constamment fixé sur le cercle et lors du déclenchement du tir, le joueur doit rechercher la sensation de « poser la main dans le panier ». Dans la majorité des tirs, le saut doit s'effectuer à la verticale : si le shooteur retombe en avant lors de son tir, il risque de toucher son adversaire et de commettre une faute personnelle. Lorsque l'on répète le tir en suspension à l'entraînement, il peut être utile de fixer un point de repère aux tireurs en plaçant un obstacle devant eux (un plot, un sac, etc.) afin de les obliger et de les habituer à prendre leur appel le plus près possible de l'obstacle sans jamais retomber dessus.

Le tir en suspension pose donc généralement un problème d'appuis. Si l'on rajoute le fait que la majorité des joueurs sont habitués à faire coïncider le dernier dribble, avant le tir, avec la pose du pied opposé au bras tireur (notamment pour le tir en course), ils doivent intervertir leurs appuis lors du tir en suspension. En effet, le dernier dribble coïncide avec la pose du pied situé du même côté que le bras tireur. Cependant, la plupart des basketteurs de haut niveau étant de véritables athlètes, il est normal de constater la prolifération et l'évolution du tir en suspension qui permet de tirer de près, de loin, avec la planche, sans la planche, avec opposition, sans opposition, etc.

→ Le tir en course

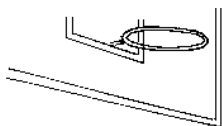
Le tir en course est consécutif à une pose alternative des appuis au sol suivie d'une impulsion puis d'un temps de suspension ayant pour objectif de rapprocher le tireur du panier. C'est généralement la première arme que les joueurs débutants peuvent acquérir. Ce type de tir représente le moyen le plus aisé et le plus efficace de marquer des paniers. Le tir en course peut se faire après un dribble ou après une réception de passe. Selon la proximité du panier, la préparation se fera à l'aide d'un ou de deux appuis. De même, en fonction du degré d'opposition et de l'angle d'attaque, le tir pourra être normal, en lay-up ou croisé (avec ou sans l'aide de la planche). De par la proximité de la cible, ces tirs doivent être maîtrisés des deux mains.

→ Caractéristiques techniques :

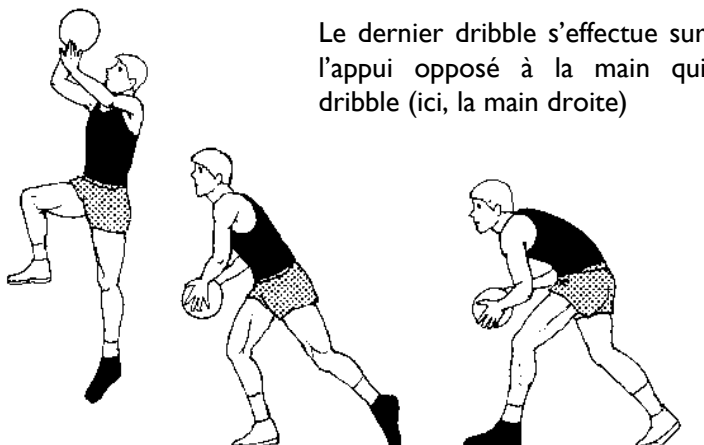
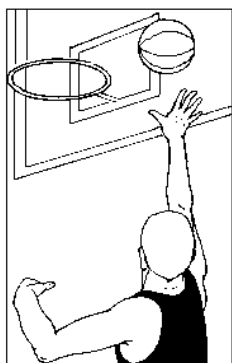
♦ **Si l'action antérieure au tir est un dribble**, la prise de balle se fait lorsque l'appui opposé à la main qui dribble est en l'air. A ce moment là, selon la proximité du panier, le joueur fait un ou deux pas.

Le rôle des appuis précédant le tir est capital. Lorsqu'il y en a deux (double pas), le premier sert à se rapprocher de la cible, à changer de direction pour éviter un défenseur ou un obstacle; le second sert à attaquer le panier (c'est lui qui donne l'impulsion et qui transfère l'inertie de la course vers la cible). En gardant la balle près du corps, on la protège mieux et on équilibre le saut. Lorsqu'il n'y qu'un seul appui, l'impulsion se fait directement.. Dans tous les cas, lors de l'impulsion, les bras soulèvent la balle tout en la protégeant. De même, le genou de l'autre jambe monte naturellement vers la cible. Toutes ces forces qui s'additionnent et se coordonnent, donnent la puissance et la fluidité nécessaires à l'exécution de cette action.

Dans un premier temps, pour des raisons d'équilibre, la main de tir sera la main correspondant au pied d'impulsion. Plus tard, le développement des qualités physiques permettant de ce type de déséquilibres, la main de tir sera la plus éloignée d'un éventuel défenseur. La main d'appui joue, quant à elle, une rôle protecteur. Le lâcher de balle se fera très tôt pour un tir rapide, au sommet de l'impulsion pour donner priorité à la protection du tir. Le shooteur doit se réceptionner de façon équilibrée afin de ne pas retomber sur un éventuel défenseur (risque de faute offensive) et pouvoir de ce fait rapidement se replacer en défense ou en position favorable pour le rebond offensif.



Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc (Editions Vigot)

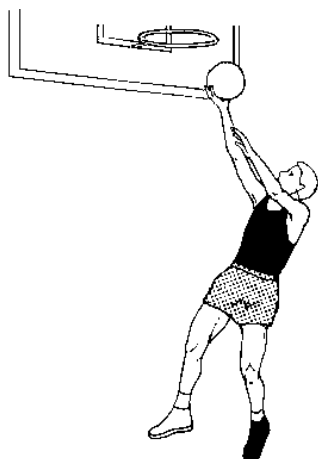


Le tir en course après dribble



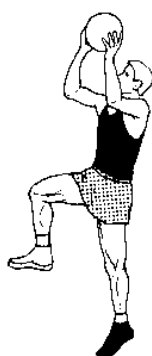
→ Le tir en course (suite)

- ♦ Si l'action antérieure au tir est une réception de passe, le joueur peut faire deux pas si la prise de balle est dynamique (appuis en l'air) ou un pas si la prise de balle est statique (appuis au sol).

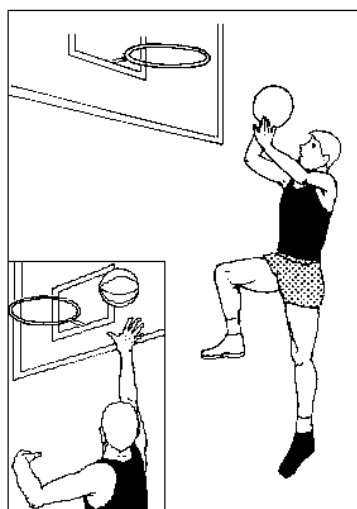


Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc (Editions Vigot)

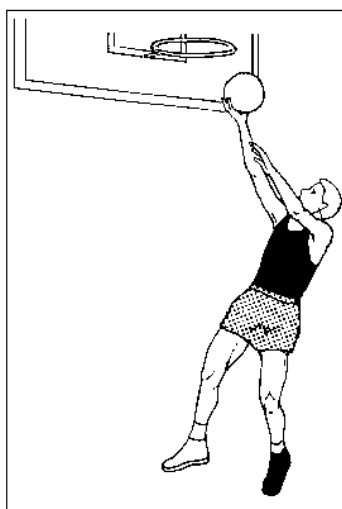
Le saut est vertical et la balle est portée le plus haut possible à deux mains.



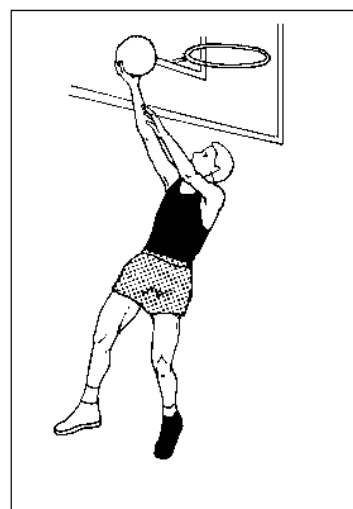
Comme nous l'avons précisé auparavant, il existe plusieurs types de tirs en course, les distinctions se faisant essentiellement au niveau de la finition du geste et l'angle d'attaque; on distinguera le tir normal, le tir en lay-up et le tir croisé.



Tir normal



Tir en lay-up



Tir croisé

Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc (Editions Vigot)

- ♦ Tir normal : face à la cible; même gestuelle que le tir en suspension.
- ♦ Tir en lay-up : face à la cible; la paume de la main n'est plus orientée vers la cible mais vers soi.
- ♦ Tir croisé : dos à la cible; peut se réaliser avec un fouetté normal (si le tir se fait avec la main extérieure), ou avec un fouetté en lay-up (si la tir se fait avec la main



→ Les autres formes de tirs

En fonction des postes de jeu occupés, certains tirs subissent des adaptations.

→ le tir à trois points

C'est le tir dont les caractéristiques gestuelles se situent entre celles du lancer-franc et celles du tir en suspension. Son originalité réside dans l'extension des bras et le déclenchement du tir avant d'atteindre le sommet du saut. La précision de ce tir ne permet pas des tirs forcés en suspension.

→ le tir crochet ou « bras roulé »

C'est un tir très sollicité par les joueurs intérieurs. Les appuis sont perpendiculaires à la cible afin de protéger la balle avec le corps. Ce tir permet d'assurer une bonne trajectoire malgré les contacts physiques et de limiter les risques de contres.

→ la claquette

C'est un rebond offensif qui devient un tir dans l'immédiat. Plus qu'un tir, c'est un contrôle partiel de la balle dont l'objectif est de la replacer sur la trajectoire du panier lors d'un rebond offensif. Le tout doit se faire durant la phase aérienne du rebond.

→ les tirs dos au panier

Ce sont les mêmes tirs, mais la réception de balle se fait dos au panier et exige un travail supplémentaire d'orientation des appuis. Le basket moderne exigeant une très grande mobilité des pratiquants, les joueurs extérieurs participent de plus en plus dans les relations de jeu direct dos au panier. Dans ce cas, il est indispensable que tous les joueurs connaissent ces gammes de mouvements, longtemps réservées aux joueurs intérieurs.





→ Généralités

Les rapports de force entre un attaquant et un défenseur se définissent aujourd'hui en termes de domination physique, technique et tactique. Un joueur prend l'ascendant sur l'autre parce qu'il est plus grand, plus rapide, plus puissant, ce qui correspond à des **qualités physiques**; parce qu'il est plus adroit, plus habile avec le ballon, ce qui correspond à des **qualités techniques**; ou bien parce qu'il sait mieux choisir le moment opportun, le meilleur placement sur le terrain, ce qui correspond à des **qualités tactiques**.

Les rapports de force en 1 contre 1 comprennent les actions individuelles offensives et défensives, avec ou sans ballon. Dans la mesure où le jeu sans ballon a été présenté en détail dans le chapitre précédent, nous nous bornerons à étudier les situations de confrontation individuelle où l'attaquant est en possession du ballon. L'attaquant devra donc avoir intégré tous les fondamentaux (passe, dribble, tir) de façon à savoir les exécuter de façon très correcte, mais aussi les exécuter au moment opportun, en fonction des situations de jeu.

Tout au long du duel attaquant-défenseur, l'un tentera de prendre le dessus sur l'autre. L'attaquant devra donc résoudre des situations de 1 contre 1 où son vis-à-vis est en déséquilibre ou en retard, et des situations où son vis-à-vis est bien présent, équilibré et dans de bonnes conditions d'opposition. L'objectif de l'attaquant sera donc de donner de faux indices sur ses intentions afin de leurrer le défenseur et l'engager dans une réponse motrice inadaptée (pas de recul, déséquilibre, saut, etc.). Le temps de réadaptation et de rééquilibration nécessaire au défenseur suffira généralement à l'attaquant pour prendre le dessus. L'ensemble de ces manœuvres est plus connus sous le nom de feintes.

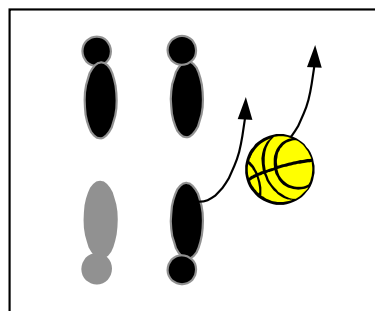
Tous les bons joueurs se remarquent à la valeur de leur jeu de 1 contre 1. Pour être vraiment dangereux sur un terrain, un joueur doit être capable de jouer le 1 contre 1. En effet, si un défenseur se rend compte que son vis-à-vis ne joue jamais le 1 contre 1, il s'écarte de lui et concentre son attention à aider à défendre sur les autres joueurs. Le 1 contre 1 est, en général, le point fort de tous ceux et de toutes celles qui possèdent une bonne technique individuelle : départ main gauche, départ main droite, tir main droite, tir main gauche, etc.

L'attitude initiale de l'attaquant qui se trouve en situation de 1 contre 1 correspond à la position fondamentale du joueur avec ballon. Cette position dite de danger immédiat ou de triple menace constitue le premier indice pour le défenseur. Cette position doit permettre à l'attaquant de passer, de tirer ou de dribbler.

→ Les différents types de départs

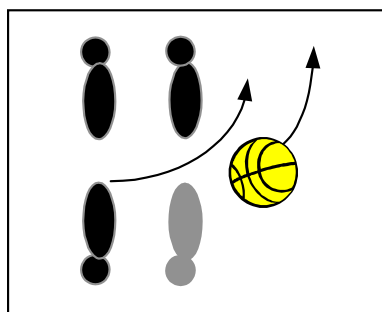
→ Le départ direct

L'appui de progression ou l'appui libre correspond à la main de dribble. C'est le départ le plus agressif et le plus rapide. Son point faible réside dans le manque de protection qu'il offre à la balle. Sa vitesse d'exécution doit être très importante afin de ne pas commettre la violation du marcher en levant le pied de pivot avant que le ballon ne touche le sol.



Le départ direct

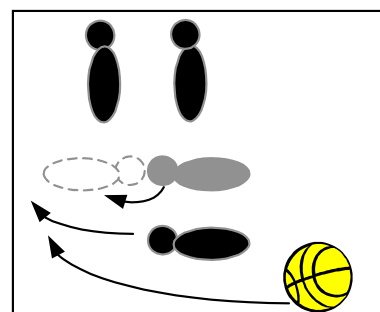




Le départ croisé

→ Le départ croisé

La main de dribble correspond au pied de pivot. C'est le départ qui assure la plus grande protection de balle. En contre partie, sa vitesse d'exécution est peu importante car le parcours de l'appui libre est plus long.



Le départ avec renversement

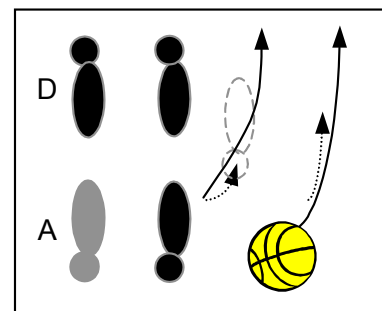
→ Le départ en renversement

C'est un départ où le joueur est dos au défenseur afin de pivoter sur l'appui intérieur et enrouler ou passer son vis-à-vis avec l'appui libre. Ce type de départ est caractéristique des joueurs intérieurs.

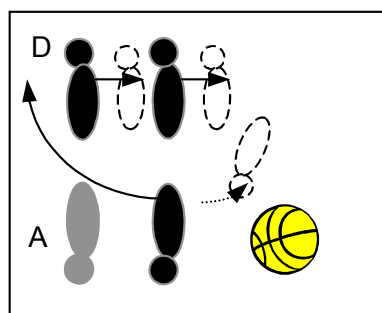
→ Le 1 contre 1 du joueur extérieur

→ Feinte de départ direct et départ direct

L'attaquant fait un petit départ direct pour provoquer la réaction et le déplacement du défenseur de l'appui libre. Si le défenseur ne réagit pas, l'attaquant allongera la foulée de ce premier pas en même temps que le ballon quittera la main qui dribble de façon à lever le pied de pivot en même temps que le ballon touche le sol. Si la feinte de départ direct se fait avec un pas trop long, celui-ci empêchera tout enchaînement rapide car il y aura un certain déséquilibre.



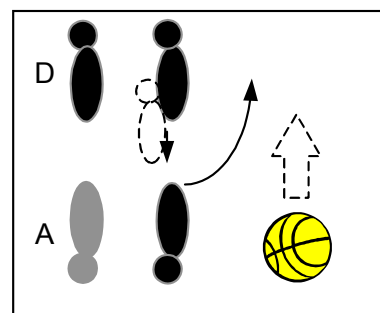
Feinte de départ direct et départ direct



Feinte de départ direct et départ croisé

→ Feinte de départ direct et départ croisé

L'attaquant fait un petit départ direct pour provoquer le déplacement latéral du défenseur vers l'appui libre. Si le défenseur réagit, l'attaquant le prend à contre-pied en enchaînant avec un départ croisé.



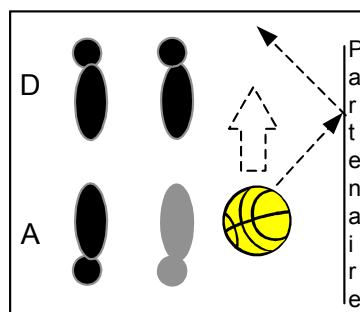
Feinte de tir et départ direct

→ Feinte de tir et départ direct

L'attaquant arme son tir, le défenseur avance un appui pour aller le contrer. En fonction du pied de pivot de l'attaquant, il procède soit à un départ direct, soit un départ croisé pour aller au panier et passer le défenseur.

→ Feinte de tir et « passe et va »

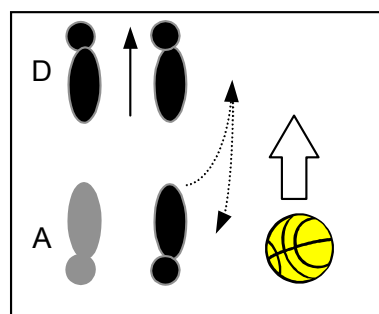
Cette situation est d'une grande utilité pour l'attaquant qui n'a pas le droit au dribble. La passe au partenaire est une passe d'appui lui permettant de passer son vis à vis et de récupérer la balle sans commettre une violation.



Feinte de tir et passe et va

→ Feinte de départ et tir

Lorsque l'attaquant réalise sa feinte de départ, le défenseur fait un pas de recul. L'attaquant ramène alors son appui libre et profite de la distance qui le sépare du défenseur pour prendre un tir.

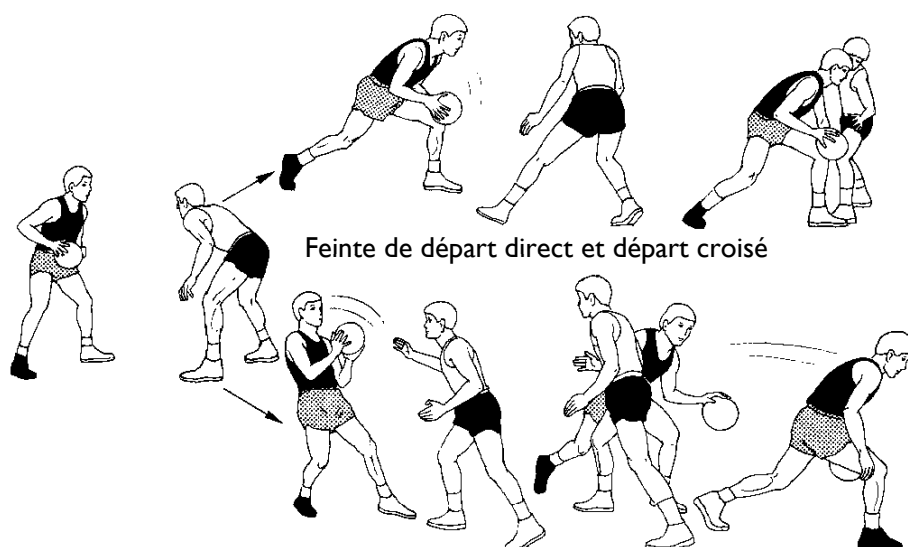


Feinte de départ et tir

→ Quel pied attaquer ?

Un grand nombre d'entraîneurs préconisent l'attaque du pied faible du défenseur, c'est-à-dire l'appui le plus avancé et ceci, afin de le déséquilibrer.

Dans le cas d'un attaquant au niveau technique moyen, il vaut mieux qu'il ne cherche pas à tout prix à attaquer les faiblesses de son adversaire, mais plutôt à exploiter ses propres points forts. Dans ce cas la priorité de l'attaquant reste avant tout l'utilisation de sa main forte (main droite pour un droitier et vice-versa) et si possible associé à un départ direct (le départ le plus rapide et le plus explosif). Il est bien entendu que si la main forte de l'attaquant correspond au pied faible du défenseur, les conditions de réalisation du 1 contre 1 seront optimales.



Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc (Editions Vigot)



→ Le 1 contre 1 du joueur intérieur

Le joueur intérieur, de par sa proximité du panier et de par la pression offensive à laquelle il est confronté, doit réaliser des mouvements de 1 contre 1 particuliers. Ces mouvements peuvent être terminaux c'est-à-dire qu'ils permettent d'obtenir une option de tir immédiate comme les joueurs extérieurs (jeu face au panier) ou alors ils peuvent être intermédiaires, autrement dit, ils permettent aux joueurs intérieurs de modifier leur placement de façon à pouvoir initier le 1 contre 1 face à la cible (jeu dos au panier).

Il est impératif de protéger le ballon durant les mouvements de 1 contre 1. L'attaquant doit rester fléchi durant les pivots afin de pouvoir enchaîner avec un tir le plus rapidement possible. Les départs croisés comme les départs directs doivent être orientés de façon à aller vers le panier le plus directement possible sans se confronter physiquement avec le défenseur. Le nombre de dribbles doit être le strict nécessaire.

→ Les feintes du joueur intérieur

♦ Feinte d'enroulé et pivot extérieur

L'appui extérieur commence à enrouler le défenseur puis revient à côté du pied de pivot tout en s'orientant vers la cible. Ce mouvement permet de fixer le défenseur à l'opposé de l'espace de tir.

♦ Feinte d'enroulé et pivot intérieur

Même principe, mais cette fois-ci en utilisant le pivot intérieur.

♦ Pivot extérieur, feinte de tir et pas croisé

L'appui extérieur se place à côté du pied de pivot tout en pivotant vers la cible. L'attaquant feint un tir et lorsque le défenseur se redresse pour contrer, l'attaquant exécute un pas croisé pour se rapprocher de la cible.

♦ Pivot intérieur, feinte de tir et pas croisé

Même principe, mais cette fois-ci en utilisant le pivot intérieur.

Si le tir constitue le fondamental le plus important puisqu'il détermine le score à la fin du match, le **rebond offensif** est l'action technique qui permet à une équipe d'avoir **une possession supplémentaire consécutive à une tentative de tir échouée**.

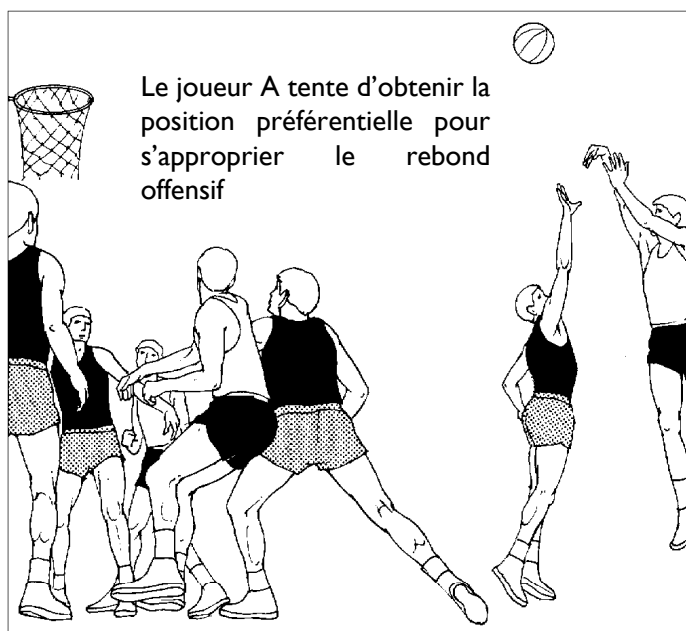
→ Facteurs déterminant le rebond

→ La maîtrise technique

La technique du rebond offensif comporte une étape préparatoire plus importante que celle du rebond défensif, dans la mesure où l'attaquant n'a pas une position favorable par rapport au défenseur et par rapport au panier.

Cependant la réussite de la lutte pour le rebond dépend grandement de cette étape. Il est donc particulièrement indispensable d'arriver à anticiper sur le tir, prévoir sa trajectoire et tenter de leurrer le défenseur, afin de lui prendre la position préférentielle.

Le joueur A tente d'obtenir la position préférentielle pour s'approprier le rebond offensif. Habituellement, les attaquants connaissent les options de tir de leurs mouvements offensifs, ils connaissent aussi les habitudes de leurs coéquipiers; c'est pourquoi, ils ont un degré d'anticipation important qu'ils doivent maîtriser et exploiter. Suite à cette étape préparatoire, il y a l'étape de fixation de l'adversaire à l'aide d'un écran de retard. Pour terminer, la dernière étape consiste soit à pousser la balle vers le panier avec un temps de contrôle le plus bref possible (claquette); soit à s'emparer du ballon en le maintenant en position haute puis tenter un tir de près; soit à le ressortir pour reprendre une situation d'attaque placée.



→ La maîtrise physique

Elle est le complément de la maîtrise technique. La taille des joueurs, leur morphologie ainsi que leur puissance de saut sont des éléments déterminants chez les bons rebondeurs. La taille permet d'atteindre une cible haute très tôt dans le temps car la distance à parcourir pour l'atteindre est moindre, la morphologie (poids et musculature) permet au joueur de se placer sur la trajectoire du rebond malgré l'opposition défensive. La puissance de saut permet d'atteindre une cible le plus haut possible. La vélocité et la mobilité doivent être développées dans la mesure où le rebondeur offensif est souvent amené à fixer et à feinter son vis-à-vis.





→ Les facteurs de personnalité

Les joueurs doivent être agressifs et volontaristes pour essayer de participer au plus grand nombre de duels sans perdre leur motivation. Le rebond offensif est rare, et ce qui est rare a de la valeur, de la valeur positive pour ses partenaires, et des effets négatifs, démoralisants pour les adversaires.

→ Les zones de rebond

Il existe des zones, où, en fonction de l'origine du tir, les rebonds sont plus fréquents que d'autres. En général, plus de 65 % des rebonds retombent à l'opposé de la zone de tir et la zone restrictive (raquette) reste la place privilégiée pour la réception des rebonds.

→ Quelques conseils....

- ♦ Sur un tir, ne pas suivre la balle du regard, mais prendre la position préférentielle au défenseur. La recherche du ballon ne s'effectue que dans un second temps.
- ♦ Se placer dans une position offrant de réelles possibilités de rebond (ne pas se placer sous le cercle, ni derrière la planche).
- ♦ Lors de la prise de balle, ne pas la descendre, mais la protéger (prendre du volume, écarter les coudes).
- ♦ Ne pas dribbler mais pivoter.



Au cours de ces dernières années, l'amélioration du jeu s'est faite par le développement des qualités physiques associées aux habiletés techniques et tactiques et par le développement de l'agressivité du jeu en défense comme en attaque. Il est bien évident que cette agressivité n'est pas violence et que, dans tous les cas, elle doit être canalisée et régulée de façon à respecter les règles du jeu et les adversaires. Parler d'agressivité offensive, c'est parler de danger immédiat.

Ces attitudes et situations de danger peuvent se produire :

→ **durant des phases de jeu sans ballon**

- ♦ démarquages statiques et dynamiques
- ♦ fixation des adversaires
- ♦ mobilité et disponibilité durant les déplacements et l'occupation des espaces
- ♦ rebond

→ **durant des phases de jeu avec ballon**

- ♦ dribbles agressifs
- ♦ passes pénétrantes
- ♦ tirs rapides
- ♦ mobilité de la balle
- ♦ promptitude dans les enchaînements

Dans toutes les situations de jeu, apparaissent un certain nombre d'éléments qui révèlent une attitude, une action agressive :

→ **collectivement**

- ♦ la recherche d'une conquête de l'espace afin de se rapprocher le plus possible du panier le plus vite possible (jeu rapide);
- ♦ la mobilité coordonnée des joueurs avec des mouvements côté ballon, côté opposé et des croisements d'attaquants pouvant créer des surnombres ou des positions préférentielles.

→ **individuellement**

- ♦ des attitudes et des comportements qui traduisent la volonté de s'imposer à l'adversaire pour gagner une position préférentielle ou continuer l'action en vue d'amener un partenaire à poursuivre cette agressivité.





→ Objectifs de la défense

L'objectif principal de la défense est de pousser l'équipe adverse à commettre des erreurs afin de reconquérir le plus rapidement et le plus facilement possible le ballon.

Pour cela, le défenseur devra :

- ♦ presser les joueurs à distance de tir ;
- ♦ empêcher le ballon de pénétrer dans la zone réservée (raquette) ;
- ♦ repousser les attaquants le plus loin possible de la zone réservée ;
- ♦ obliger le joueur qui coupe à passer dans son dos ;
- ♦ provoquer des pertes de balles ou des mauvaises passes de l'équipe adverse.

Défendre, c'est 60% de mental (volonté de défendre) et 40% de physique (moyens physiques et technique individuelle défensive).

→ Philosophie de la défense

L'initiative et la communication sont les deux notions qu'il faut chercher à développer chez les joueurs.

→ L'initiative

Si l'initiative semble inhérente à la notion d'attaque parce que l'équipe est en possession du ballon et donc se trouve dans une situation qui lui permet de décider, elle est rarement, pour ne pas dire jamais, mise en évidence en défense.

Pourtant, il semble que la seule manière de rendre une défense valorisante est de la placer sous le signe de l'initiative. Même si depuis quelques années, les défenses sont devenues plus conquérantes, elles gardent cependant un caractère de passivité qui se traduit sur le terrain par des équipes qui subissent et qui s'adaptent au jeu adverse. Or ceci traduit un aveu d'impuissance. C'est vraisemblablement une des raisons pour laquelle peu de joueurs prennent du plaisir à défendre.

Une défense qui devient dominatrice et qui est animée par un esprit d'initiative aura beaucoup plus de chances d'intéresser les joueurs et permettra de développer chez eux une forme d'intelligence tactique, tout comme nous avons essayé d'en développer une en attaque.

La défense ne se limite donc pas à défendre son panier, empêcher le tir ou à récupérer la balle ; elle a également pour but :

- ♦ d'imposer tel ou tel secteur de jeu à l'équipe attaquante, autrement dit prendre l'initiative de définir l'espace dans lequel pourra évoluer l'attaque adverse ;
- ♦ d'imposer le rythme de jeu à l'attaque, c'est-à-dire accélérer ou ralentir le tempo ; autrement dit prendre l'initiative de réguler la vitesse du jeu adverse ;



- ♦ d'imposer la durée des attaques ; autrement dit prendre l'initiative de provoquer des tirs adverses plus ou moins rapidement.

Un système défensif se compose donc d'un certain nombre d'incitations (orienter, presser, etc.) et d'interdictions (fermer le passage, cadrer, contester, etc.). La mise en pratique de ces règles d'incitations et d'interdictions s'effectuera en fonction des choix tactiques de l'entraîneur. L'esprit d'initiative servant de moteur à toutes les actions défensives, doit donc être considéré comme un des fondements de la défense.

→ La communication

La communication et plus particulièrement la communication verbale est l'autre fondement de la défense.

Il est capital que l'habitude de parler sur un terrain, surtout en défense, soit donnée aux très jeunes joueurs. La communication verbale a deux avantages :

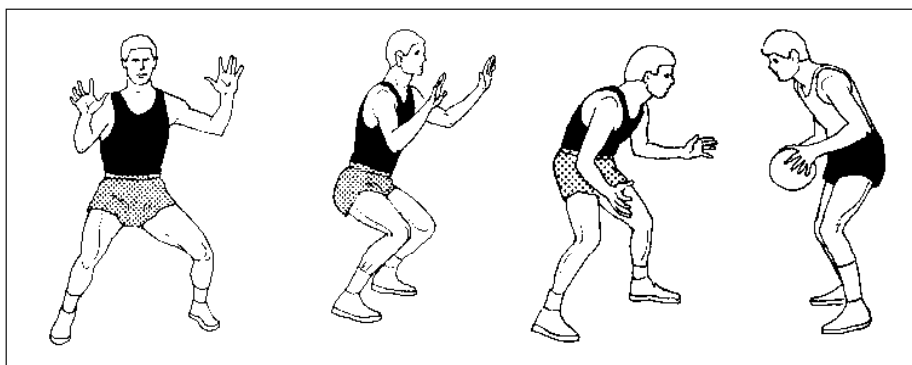
- ♦ c'est une aide à l'efficacité défensive parce qu'elle permet de donner des informations que la vue seule ne peut pas capter ;
- ♦ c'est un effet stimulateur pour le groupe qui peut créer une plus grande solidarité au sein de celui-ci.

→ Position fondamentale de défense

C'est la position qui permet au défenseur de réagir efficacement aux assauts de ses adversaires.

La position doit être équilibrée, la tête dans l'axe du corps et le centre de gravité bas, car le temps de réaction est étroitement lié à la position basse du centre de gravité. Le poids du corps repose sur la pointe des appuis.

Plus le défenseur se tient près de son adversaire, plus le poids du corps repose sur le pied arrière. En toute autre circonstance, il doit s'efforcer de répartir celui-ci équitablement sur les deux pieds. Le tronc doit être légèrement penché en avant, les bras en angle droit et les mains ouvertes, paumes vers le haut et à l'extérieur des genoux. L'utilisation des bras doit permettre au défenseur d'intercepter les passes, de contester le dribble et de contrer les tirs. Les jambes restent fléchies, permettant au défenseur de garder une position aisée. Les appuis restent parallèles et écartés à peu près comme la largeur des épaules. Celles-ci sont alignées avec les appuis. Cette position rappelle celle du boxeur. La tendance actuelle préconise d'avancer légèrement un des deux appuis et de ne pas garder les talons au sol afin de réduire le temps de réaction.



Position fondamentale de défense



Il existe trois situations différentes au cours desquelles un défenseur doit marquer un porteur de balle :

- ♦ l'attaquant peut encore dribbler ;
- ♦ l'attaquant est en train de dribbler ;
- ♦ l'attaquant a arrêté son dribble.

→ Défense sur un attaquant qui peut encore dribbler

La position défensive tiendra compte du placement géographique de son vis-à-vis, c'est-à-dire de sa proximité par rapport au panier, de la proximité des partenaires et/ou adversaires, et enfin de la qualité et des caractéristiques de son adversaire.

Il est communément admis de garder une main sous le ballon pour empêcher le départ en dribble et l'autre pour gêner les passes. Le poids du corps doit toujours être correctement réparti sur les deux appuis de façon à pouvoir réagir promptement avec ou sans transfert du pied d'impulsion.

Le cadrage défensif, c'est-à-dire l'ajustement défensif, se fait en fonction de critères logiques :

- ♦ plus l'attaquant sera proche du panier, plus le cadrage sera serré (réduction des distances) ;
- ♦ plus l'attaquant sera adroit, plus le défenseur réduira la distance qui le sépare de lui ;
- ♦ plus l'attaquant sera fort en pénétration, plus le défenseur augmentera la distance de sécurité ;
- ♦ l'alternance triple menace (passe, tir, dribble), double menace (tir, passe) provoquera de façon presque simultanée un ajustement de la distance de sécurité (augmentation ou réduction de cette distance).

Le cadrage défensif se fait par le biais du « jeu de jambes », pour éviter d'être pris à contre-pied. Les déplacements sont courts et rapides, en pas glissés (et non chassés) et l'on évitera de croiser les appuis. Pour éviter d'être leurré par l'attaquant lors de ses manoeuvres offensives, le défenseur concentrera son regard sur la taille de son vis-à-vis. Ainsi, il sera en mesure d'optimiser son temps de réaction et d'éviter les feintes des appuis ou du ballon.

Auparavant, avant la modification des règles d'arbitrage, il était possible d'ajouter à cette information visuelle une information tactile que produit le contact d'une main avec l'attaquant et l'on connaît plus familièrement sous le nom « d'antenne ».

La défense sur le porteur de balle qui n'a pas dribblé peut se voir influencée par les choix tactiques qu'il convient d'exposer :

→ Cadrer l'attaquant de façon à contester toute progression

Cette situation bien que peu utilisée trouve une justification si la défense prend facilement le dessus sur l'attaque, ainsi que lors d'un pressing strict.

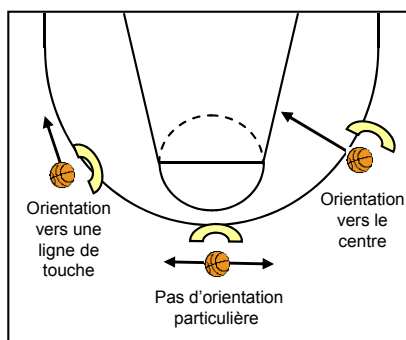
→ Cadrer l'attaquant de façon à l'orienter vers l'intérieur ou le centre

Ici, la priorité est d'amener l'attaquant du côté où une aide des partenaires est possible. Le défenseur incite l'adversaire à se diriger dans une direction donnée.

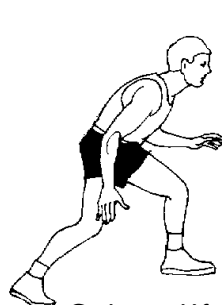
→ Cadrer l'attaquant de façon à l'orienter vers les lignes de touche

Il s'agit là d'éloigner les attaquants du jeu direct et d'utiliser les lignes comme des partenaires défenseurs immobiles et de définir le plus tôt possible un côté fort (côté balle) et un côté faible (côté aide).

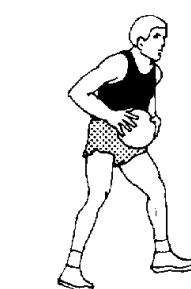




Les différentes options de cadrage défensif



Cadrage défensif avec orientation



Cadrage défensif sans orientation particulière



Mauvais cadrages défensifs :

1 : défense « porte ouverte »

2 : croisement des jambes lors d'une feinte ou d'un démarrage en dribble



Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple »,
de Gérard Bosc (Editions Vigot)

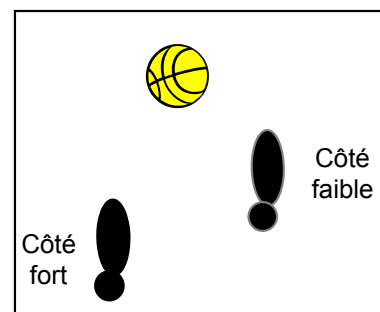
→ Défense sur un attaquant qui dribble

La tendance actuelle au niveau de cadrage défensif est de placer un appui légèrement plus avancé que l'autre; il est alors possible de définir :

- ♦ un côté faible du défenseur (côté de l'appui avancé) ;
- ♦ un côté fort du défenseur (côté de l'appui reculé).

A partir de cette position initiale, le défenseur devra être à même de réagir aux différents départs de l'attaquant. Pour cela, il devra respecter les principes suivants :

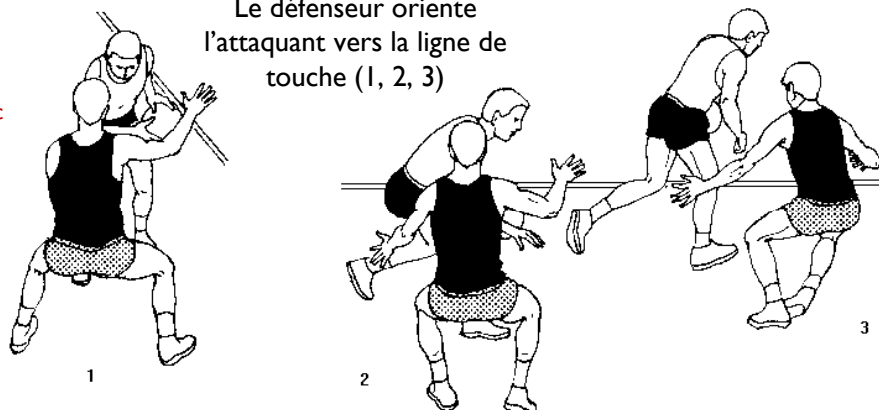
- ♦ le déplacement s'initie toujours avec l'appui le plus proche de la direction à suivre ;
- ♦ le défenseur doit éviter de croiser ses appuis lors du déplacement ;
- ♦ les appuis doivent raser le sol afin d'exécuter avec promptitude des changements de direction.



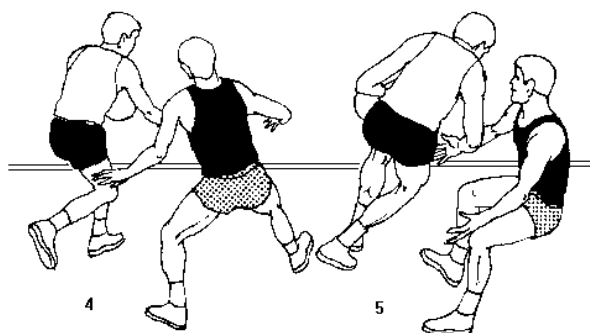
Défense sur l'attaquant qui dribble

Illustrations extraites de l'ouvrage « Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc (Editions Vigot)

Le défenseur oriente l'attaquant vers la ligne de touche (1, 2, 3)



Le défenseur bondit vivement en arrière pour se replacer sur la trajectoire de l'attaquant. Le but est de freiner, de contrôler l'attaquant, tout en essayant de provoquer l'arrêt du dribble (4, 5)



Pour se déplacer à droite, le défenseur est conduit à transférer le poids du corps sur l'appui gauche afin de prendre impulsion sur celui-ci. L'appui droit est impulsé latéralement et lorsque celui-ci termine son parcours, le poids du corps est à nouveau transféré sur l'appui droit afin de tirer l'appui gauche au même niveau que la position initiale. Les mêmes principes s'appliquent pour les déplacements en avant ou en arrière. Le repère que l'on peut donner au défenseur est d'essayer de regarder en permanence par dessus l'épaule de l'attaquant du côté de la main qui dribble.

L'objectif principal du défenseur sera de harceler son vis-à-vis pour qu'il arrête son dribble ou pour qu'il prenne une position de dribble défensif peu dangereux (dribble de protection, dos au panier avec peu de vision périphérique).

Le contrôle du déplacement de l'attaquant sera fera toujours visuellement ou tactilement (avec l'avant-bras pour éviter les antennes). Pour une même vitesse de déplacement, plus l'écart des appuis sera important, plus l'efficacité défensive sera grande.

La distance qui sépare le défenseur de l'attaquant varie selon les capacités de l'attaquant et celles du défenseur :

- ♦ plus l'attaquant sera efficace loin du panier, plus la distance entre les deux sera réduite ;
- ♦ plus l'attaquant aura tendance à pénétrer, plus la distance entre les deux sera grande.

Le défenseur tentera de prendre le ballon ou fera des feintes défensives pour provoquer l'erreur de l'adversaire, mais il n'arrêtera aucunement son jeu de jambes. Il se servira des bras pour s'équilibrer, mais il faudra toujours garder en mémoire qu'en défense, les appuis sont plus importants que les bras. Toutes ces techniques défensives cherchent à arrêter le dribble de l'attaquant le plus tôt possible, et dans le meilleur des cas dans un espace restreint stratégique. Or, ce n'est pas parce qu'il a atteint ce premier objectif que le défenseur doit se relâcher, bien au contraire. Dans le cas où le porteur de balle passe son défenseur en dribblant, ce dernier doit informer immédiatement ses coéquipiers du danger potentiel, d'autant plus si l'attaquant est proche de la zone réservée. Cette annonce verbale, qui s'effectue généralement en utilisant l'expression « aide » permet de déclencher les mécanismes collectifs d'aides.





→ Défense sur un attaquant qui a arrêté son dribble

Lorsque l'attaquant arrête son dribble, le défenseur réduit la distance qui le sépare de son vis-à-vis et le « colle » en se redressant. Il lève les bras et suit le ballon pour le prendre, pour gêner les passes ou pour provoquer d'autres erreurs. Il est important de ne pas se déséquilibrer à cause de la pression sur le porteur ; il faut également éviter de sauter pour gêner les passes mais plutôt pousser l'attaquant à tourner le dos au panier pour réduire sa vision périphérique.

Du point de vue psychologique, il est très important de créer cet état de fait pour que cela déclenche la réaction de pression de tous les partenaires. La communication a, là aussi, un rôle important à jouer : certaines équipes, en particulier les équipes féminines, utilisent des conventions pour annoncer les changements dans le comportement offensif de leur vis-à-vis. Ainsi l'expression « balle » est utilisée pour annoncer que le porteur de balle a arrêté son dribble. Ce mot doit déclencher une pression et une agressivité défensive accrue de tous les autres défenseurs afin de limiter au maximum les possibilités de passes et pousser le porteur de balle à violer la règle des cinq secondes. De la même façon, les tirs extérieurs sont généralement annoncés (l'expression utilisée est « tir ») afin de déclencher la mise en place des écrans de retard nécessaires au rebond.



La défense sur non porteur de balle est étroitement liée au placement de celui-ci par rapport au ballon et au panier.

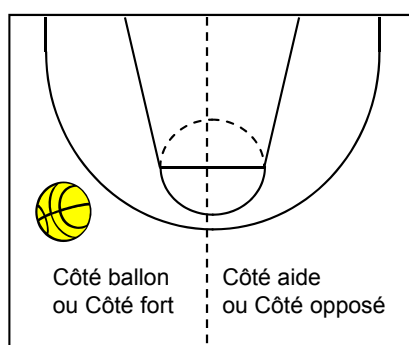
Il existe deux grandes façons d'aborder les principes de défense sur non-porteur de balle.

→ Version classique

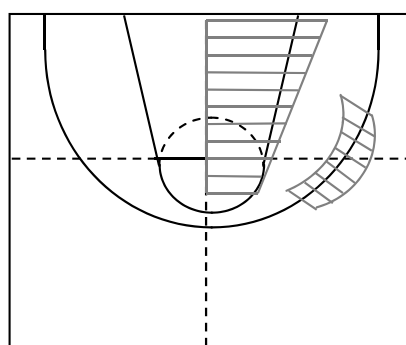
Tout comme l'attaquant connaît les secteurs dans lesquels il doit évoluer en priorité et ce qu'il doit y faire, le défenseur est en droit de connaître quelles sont les parties du terrain les plus sensibles.

Le danger, c'est le ballon et c'est l'axe panier-panier qui va permettre de définir un «côté ballon» et un «côté aide» (on parle également souvent de «côté fort» et de «côté opposé»).

Un ballon éloigné est moins dangereux qu'un ballon proche, et c'est l'axe horizontal passant par la ligne de lancer-franc qui permettra de définir éventuellement des attitudes défensives différentes. La zone la plus sensible pour la défense se situe avant tout sur l'axe panier-panier et plutôt dans le secteur proche du panier. Pour simplifier, disons que la défense doit avoir la maîtrise de la zone restrictive côté ballon, sans oublier les tirs extérieurs possibles à 2 ou à 3 points.



Côté ballon / Côté aide



Les zones sensibles de la défense individuelle

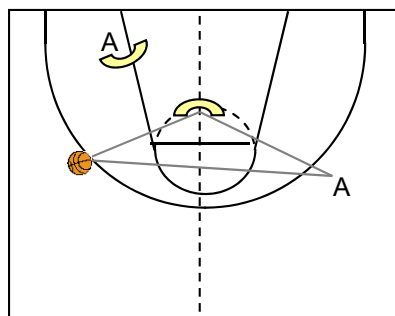
Le défenseur en contestation (côté ballon) est placé entre le ballon et son vis-à-vis. C'est la position de semi-interception dont on a parlé dans le paragraphe précédent. Tandis que le corps du défenseur fait face à celui de l'attaquant, sa tête regarde par dessus sa propre épaule afin de contrôler, par le biais de la vision périphérique, le joueur en possession du ballon et son propre adversaire. L'image que l'on associe souvent à cette attitude est : « l'oreille qui écoute les battements du corps de l'adversaire ». On qualifie cette position de « fermée » par rapport au ballon.

Les jambes du défenseur ne seront pas aussi fléchies que lors de la défense sur le porteur de balle, mais son centre de gravité restera bas et se tiendra prêt à se déplacer en jeu de jambe défensif. Alors que la main la plus proche du ballon reste allongée afin de contester les lignes de passes, l'autre contrôle physiquement avec l'avant-bras les déplacements de l'attaquant. Ce n'est pas le corps du défenseur qui se trouve sur la trajectoire de passe, mais bien la main la plus proche du passeur. La paume de la main sera orientée vers le ballon de façon à optimiser le contrôle du ballon après interception.

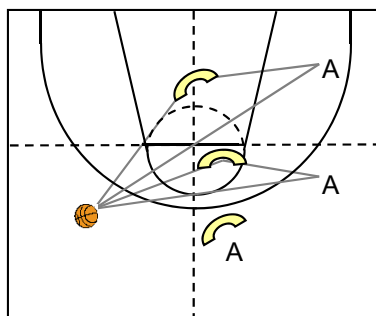
Remarque : il est possible de s'ouvrir au ballon lors de la contestation, de façon à rendre l'aide défensive plus facile à mettre en œuvre et plus efficace. Dans ce cas, la tête contrôle toujours le ballon et le vis-à-vis, mais la position du corps et des appuis ont changé.



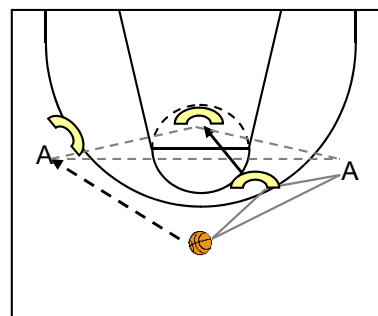
Le défenseur devra ajuster constamment cette position pour mieux contrôler le porteur du ballon et son adversaire. Pour cela, selon l'éloignement ou la proximité de l'adversaire par rapport au ballon, le triangle sera plus ou moins ouvert. Plus la vision périphérique du défenseur sera performante, plus le triangle deviendra plat. Les meilleurs défenseurs sont ceux qui se déplacent avec le ballon, indépendamment du fait que leur adversaire se déplace ou pas.



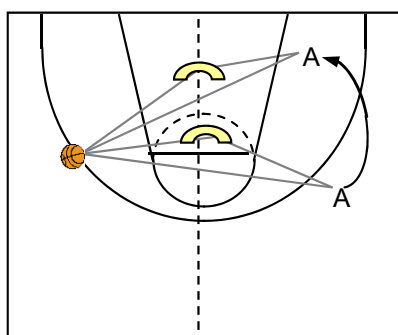
La défense côté aide



Les variantes de flottement défensif en fonction de la position du ballon par rapport à l'attaquant



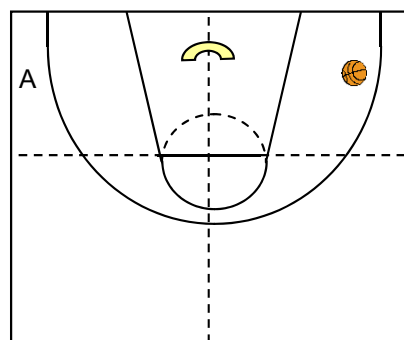
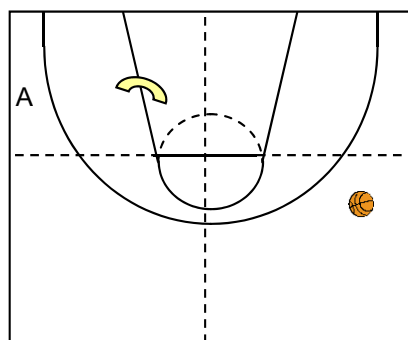
Adaptation du flottement défensif en fonction des déplacements du ballon



Adaptation du flottement défensif en fonction des déplacements de l'attaquant

Si l'on se réfère aux deux secteurs délimités par le prolongement de la ligne des lancer-francs (division de la zone avant en deux), on peut énoncer les principes suivants :

- ♦ si le ballon se trouve au dessus de cette ligne, le défenseur du non-porteur côté opposé surveillera d'assez près son vis-à-vis (un pied dans la zone restrictive).
- ♦ si le ballon se trouve au dessous de cette ligne, le défenseur du non-porteur côté opposé s'éloignera d'avantage de son vis-à-vis afin de venir en aide plus rapidement (un pied sur l'axe panier-panier).



Flottement défensif en fonction de la position du ballon par rapport aux secteurs délimités par le prolongement de la ligne des lancer-franc

→ Version contemporaine

Tout comme l'attaquant connaît les secteurs dans lesquels il doit évoluer en priorité et ce qu'il doit y faire, le défenseur est en droit de connaître quelles sont les parties du terrain les plus sensibles. Le danger, c'est le ballon et c'est l'axe panier-panier qui va permettre de définir un « côté ballon » et un « côté aide » (on parle également souvent de « côté fort » et de « côté opposé »). Un ballon éloigné est moins dangereux qu'un ballon proche, et c'est l'axe horizontal passant par la ligne de lancer-franc qui permettra de définir éventuellement des attitudes défensives différentes. La zone la plus sensible pour la défense se situe avant tout sur l'axe panier-panier et plutôt dans le secteur proche du panier. Pour simplifier, disons que la défense doit avoir la maîtrise de la zone restrictive côté ballon, sans oublier les tirs extérieurs possibles à 2 ou à 3 points.

La version contemporaine ne tient pas réellement compte des deux repères « axe panier-panier » et « prolongation de la ligne de lancer-francs » mais plutôt de la lecture de l'enchaînement des passes probables.

→ défense sur l'attaquant placé à une passe du ballon

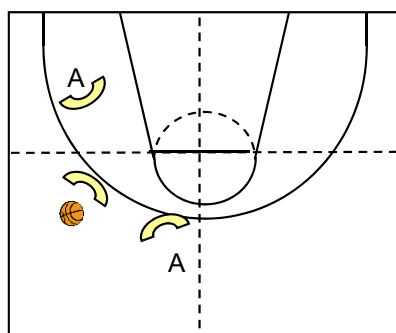
Le défenseur doit se trouver en position de contestation (semi-interception) lorsque son vis-à-vis est un récepteur potentiel, autrement dit, lorsque celui-ci est concerné par une ligne de passe très probable.

→ défense sur l'attaquant placé à plusieurs passes du ballon

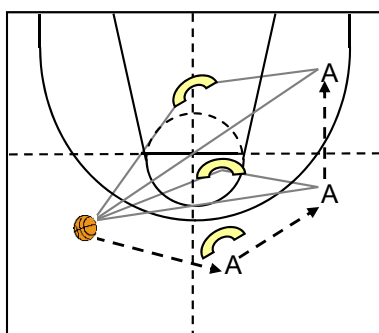
Le défenseur doit se trouver en position d'aide lorsque son vis-à-vis n'est pas un récepteur logique immédiat et que d'autres passes intermédiaires devront être effectuées avant de lui parvenir. En général, on estime que tout défenseur d'un attaquant situé à plusieurs passes du ballon doit avoir au moins un pied dans la zone restrictive. Ce placement présente plusieurs avantages car il permet de contester les passes directes, de reprendre son vis-à-vis assez rapidement après une passe haute et de contester tout déplacement « en coupé » de l'attaquant vers le panier ou vers le ballon. Nous signalerons que lors du passage flottement-contestation, les dernières foulées seront des pas d'approche courts et rapides afin d'éviter tout contre-pied.

D'une façon plus précise, on dira que le joueur en position d'aide à une passe du ballon doit faire un pas vers la balle, à deux passes du ballon doit avoir un pied dans la raquette, à trois passes du ballon doit avoir un pied sur l'axe panier-panier.

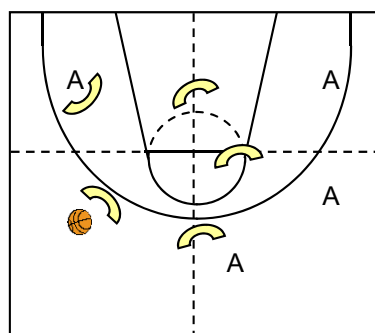
Comme choix d'une autre référence, la ligne prolongeant celle des lancer-francs disparaît au profit de celle liée au niveau du ballon. Ainsi, les défenseurs qui se trouvent en dessous de cette ligne respecteront les principes énoncés jusque là, alors que ceux qui sont situés au dessus, se placeront automatiquement en position d'aide.

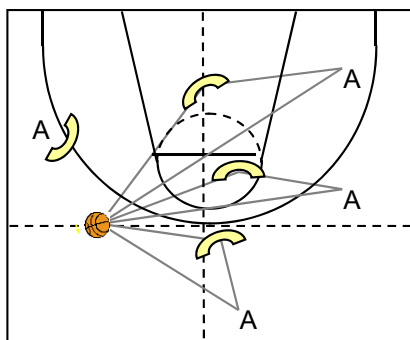


Attaquant placé à une passe



Attaquant à une, deux ou trois passes





Positionnements défensifs en fonction du niveau du ballon

D'une façon générale, si l'on considère le triangle formé par le défenseur, l'attaquant et le ballon, la distance entre la ligne de base et le sommet du triangle ne sera jamais supérieure à 1 mètre, sauf si l'attaquant se trouve au dessus du niveau du ballon. En effet, dans ce cas précis, la passe de retour est peu dangereuse car elle n'est pas pénétrante ; c'est pourquoi on demande généralement au défenseur de descendre au niveau du ballon.

Lorsque l'attaquant effectue la passe, le défenseur, qui a gardé son équilibre, fait un pas en diagonale par rapport à la perpendiculaire de la passe. Il se trouve ainsi placé entre le panier et son adversaire, et entre le ballon et son vis-à-vis, en position de semi-interception. Les américains désignent cette position sous le terme d'overplay ; c'est une attitude d'anticipation, qui, bien réalisée, est révélatrice du niveau de jeu d'un joueur.

Voici la position généralement adoptée :

- ♦ un bras du côté de la ligne de passe haute ;
- ♦ le bras opposé en direction (ou en en contact, par l'intermédiaire de l'avant-bras) de l'attaquant ;
- ♦ les deux pieds sur une ligne parallèle avec le pied arrière entre (ou dans la direction de) ceux de l'attaquant.

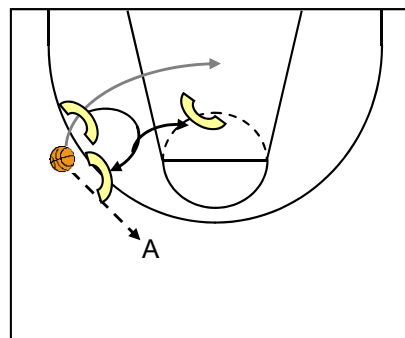
Cette position doit être modulée en fonction du niveau (de l'adversaire, du jeu) et des qualités du défenseur ; elle doit permettre de voir (ou de toucher) son adversaire tout en voyant (ou en situant) le ballon. Certains entraîneurs demandent de fermer le poing pour durcir la position de l'avant-bras ; on retrouve d'ailleurs ce conseil pour le bras libre du dribbleur.

L'un des principaux avantages de la position de semi-interception est de limiter les risques de « passe et va » et/ou de back-door lorsque, suite à une passe, l'attaquant coupe au panier.

On distinguera donc deux possibilités :

→ défendre sur un joueur qui coupe après avoir effectué une passe vers l'arrière

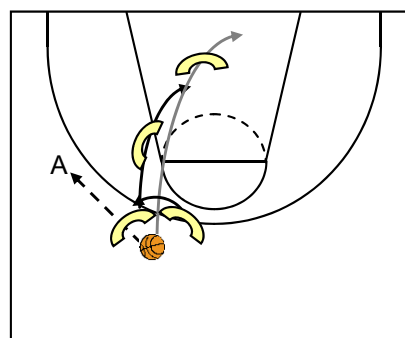
Sur la passe le défenseur bondit en arrière pour éviter d'être débordé dans son dos (back-door) ; il reste en position fermée. A plus haut niveau, il est conseillé de ne pas bouger lors du premier pas de l'adversaire (risque d'une feinte de type aiguillage) mais seulement au second. C'est très souvent difficile parce que cela demande d'énormes qualités physiques. Quand l'attaquant arrive dans le jeu direct, le défenseur fait face à son joueur en pivotant ou contrôle le joueur resté dans son dos avec les mains (antennes arrières).



Défendre sur un joueur qui coupe après avoir effectué une passe vers l'arrière (passe et va)

→ défendre sur un joueur qui coupe après avoir effectué une passe vers l'avant

Sur tentative de « passe et va » le défenseur bondit en arrière et vers le ballon, de façon à appliquer le principe « ballon-moi-adversaire », et dès que l'attaquant est passé du côté de l'aide, il ne le suit plus mais reste au milieu du terrain, sur l'axe panier-panier. Il ne se recollera à son joueur que lorsque celui-ci se rapprochera à nouveau de la balle .



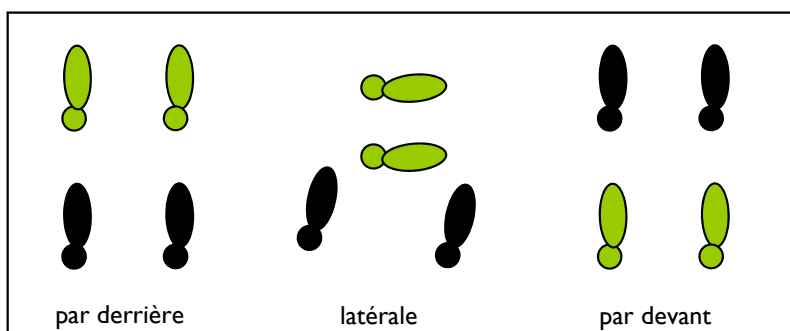
Défendre sur un joueur qui coupe après avoir effectué une passe vers l'avant (passe et va)



Lorsque le ballon est à plusieurs passes (dans l'axe panier-panier ou du côté opposé), le défenseur respecte les principes énoncés précédemment impliquant la proximité du ballon par rapport à son vis-à-vis. Lorsque le ballon est de son côté, à une passe, il s'agit là de contester la réception du joueur intérieur, général positionné dos au panier.

Ce combat pour obtenir une position préférentielle demande, de par sa proximité au panier et son danger immédiat, une intensité et un contact physique obligatoire. Une double responsabilité incombe au défenseur : d'abord contester la passe et ensuite être capable de maintenir un placement d'opposition direct s'il y a réception.

Il existe donc plusieurs styles de défense sur joueur intérieur : par derrière, latérale ou de trois quarts, et par devant.

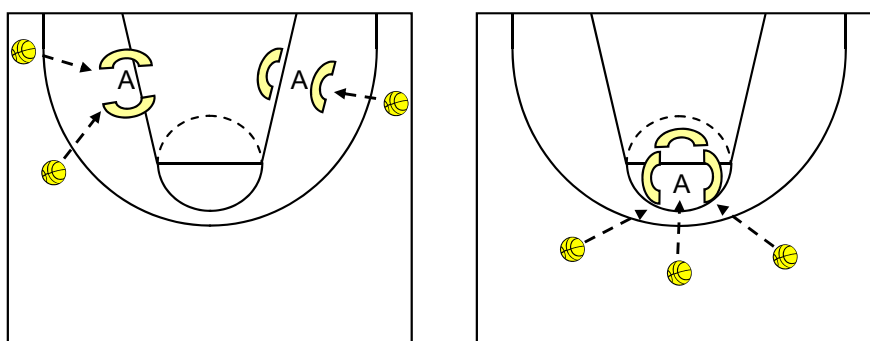


La défense individuelle sur joueur intérieur

Les indicateurs qui détermineront les choix définitifs seront le plus souvent l'angle de passe et la différence de taille. Les consignes tactiques peuvent également définir le type de défense souhaité : par exemple, défendre systématiquement devant l'attaquant intérieur et utiliser l'aide pour limiter et décourager les tentatives de jeu en back-door.

Si le joueur intérieur se trouve au poste haut, deux options semblent s'imposer :

- ♦ défense en contestation 3/4 si le ballon se trouve à droite ou à gauche de l'attaquant ;
- ♦ défense par derrière si le ballon se trouve dans l'axe panier-panier. En effet, les côtés fort et faibles n'étant pas définis, il est peu probable de pouvoir recevoir de l'aide.



Technique de défense individuelle sur joueur intérieur situé en poste bas ou en poste haut (en fonction de la position du ballon)

D'une façon générale, le défenseur doit toujours avoir un pied derrière le pied de l'attaquant pour la préparation au rebond défensif, sauf dans le cas de l'alignement balle-attaquant-panier. Pour la défense sur poste haut, la défense passe derrière l'attaquant lors de la passe entre arrières, c'est-à-dire d'une aile à l'autre.





C'est l'action qui permet au défenseur de s'approprier le ballon après un tir au panier des adversaires. Le rebond défensif est un des éléments essentiels du basket moderne. Il apparaît comme un facteur déterminant pour le gain du match car d'une part, il permet de s'assurer de la possession de la balle et d'autre part, il permet de profiter d'une situation transitionnelle (contre-attaque) après une phase d'indécision (phase aérienne du tir et rebond). L'entraînement à la récupération de la balle doit donc être cerné en tant que globalité puisque le rebond est le point de départ et la clé du développement rapide d'une nouvelle attaque.

→ Aspects techniques du rebond défensif

Le rebondeur doit se mettre en action avant le tir grâce à son observation et à sa connaissance du jeu. Ainsi, il se doit de savoir que plus de 65 % des tirs manqués rebondissent à l'opposé du tir. Par la suite, le rebondeur doit être capable d'identifier le moment du tir soit par la vision, soit par l'avertissement verbal d'un coéquipier (le terme généralement employé est « tir »). Une fois le tir identifié, le rebondeur devra prendre connaissance de la trajectoire de celui-ci afin de transformer cette information en anticipation motrice. Selon que son vis à vis est le shooteur, un non-porteur placé « côté ballon » ou un non porteur placé « côté aide », le défenseur aura un comportement différent pour mettre en place son écran de retard (verrouillage de l'attaquant) et s'assurer ainsi une position préférentielle pour le rebond.

→ sur le tireur

Après une gêne du tir et l'annonce du tir proprement dite, le défenseur doit continuer de fixer visuellement son vis-à-vis afin de lire ses intentions. Si le tireur décide d'aller au rebond défensif, le défenseur fait un pivot intérieur de façon à lui barrer le passage et / ou le retarder. Une fois le déplacement de l'attaquant maîtrisé, le défenseur prendra un temps d'avance en allant dans la zone de récupération la plus proche. Si le shooteur ne donne aucun indice de vouloir participer au rebond offensif, le défenseur, tout en contrôlant visuellement son vis-à-vis, s'apprête à aller dans la zone de récupération la plus proche.

→ sur le non-porteur placé côté ballon

La prise en charge de l'attaquant sans ballon doit être quasiment simultanée au tir (alors que pour le tireur, il faut attendre qu'il remette les appuis au sol sous peine de faire faute sur lui). Dans un premier temps, le défenseur contrôlera l'attaquant en réduisant la distance et en le fixant avec l'avant-bras. Il ne faut jamais suivre le regard sans exécuter ce contrôle préalable. Si l'attaquant démarre à droite ou à gauche pour aller au rebond, le défenseur pivotera pour lui barrer la route. Ce n'est qu'après ce contrôle préalable que le défenseur ira se placer dans une zone de récupération. L'action de « verrouillage » du rebond n'est point un écran mobile qui dure jusqu'à la récupération de la balle par soi-même ou par un partenaire. Cette action doit être aussi brève qu'efficace et son objectif est celui de prendre un temps d'avance en exerçant un contrôle bref du déplacement de l'attaquant. La priorité consiste à se rendre disponible afin d'occuper une place préférentielle dans une zone de récupération.

→ sur le non-porteur placé côté aide

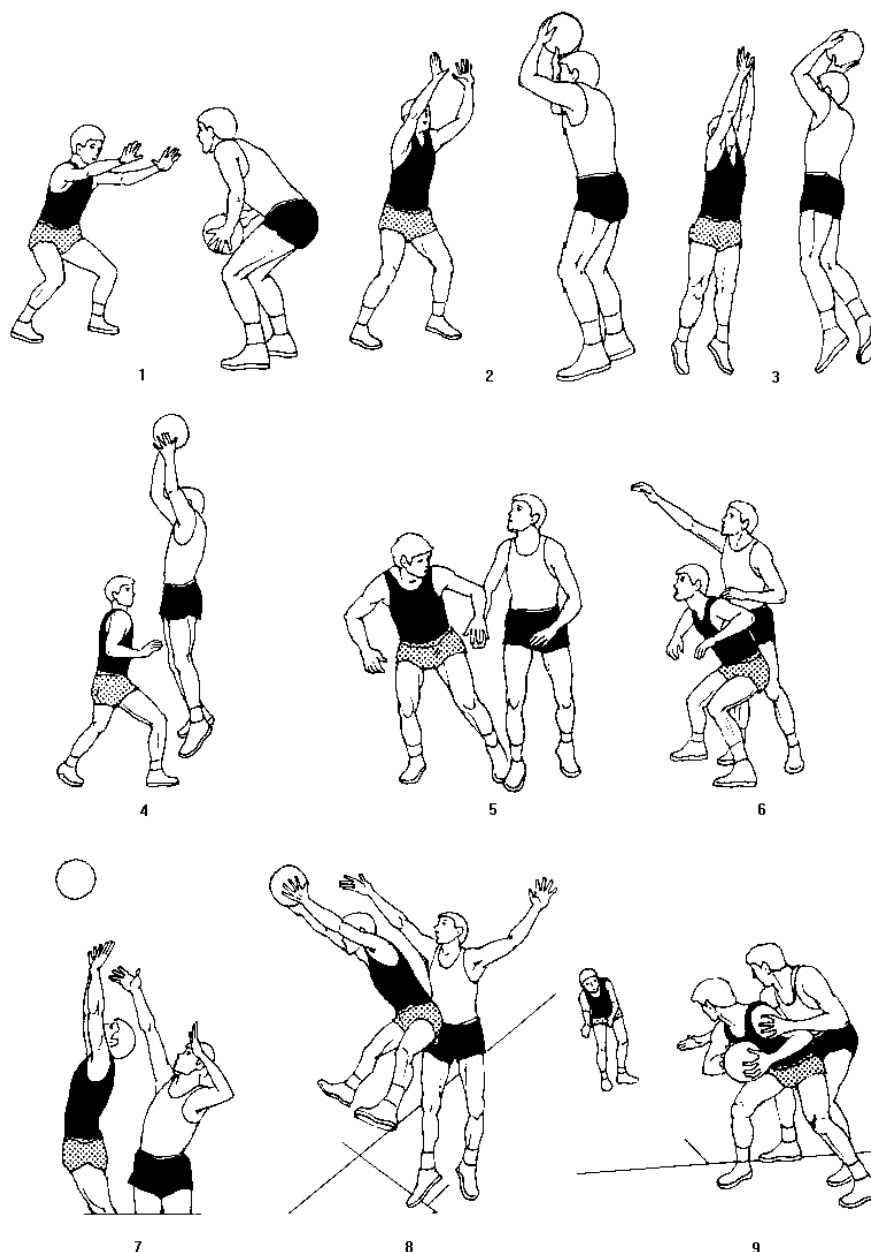
Le défenseur ne réduira pas la distance par rapport à son vis-à-vis que si celui-ci est assez près de lui. Sinon, il ira se placer directement immédiatement dans une zone de récupération du rebond. Si l'attaquant est assez près pour prétendre participer au rebond offensif, le défenseur doit agir vite et de façon efficace afin d'annuler la dynamique des déplacements de son adversaire. La technique du rebond est alors identique à celle sur le non porteur placé côté ballon.



Situations 1 à 3 : Le défenseur est face à son adversaire et il lève les bras pour gêner au maximum le tir; le but est d'obliger le shooteur à forcer son geste et non pas d'essayer de le contrer (le défenseur ne saute pas).

Situations 4 à 6 : Dès que le ballon a quitté les mains du tireur, le défenseur recule vivement son pied gauche, effectue un pivot et verrouille le rebond (**écran de retard**).

Situations 7 à 9 : Le défenseur tend les bras, doigts écartés et va saisir le ballon le plus haut possible. Lors de la réception, le joueur écarte les coudes pour protéger son ballon et cherche à effectuer rapidement une sortie de balle.



Illustrations extraites de l'ouvrage
« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc (Editions Vigot)

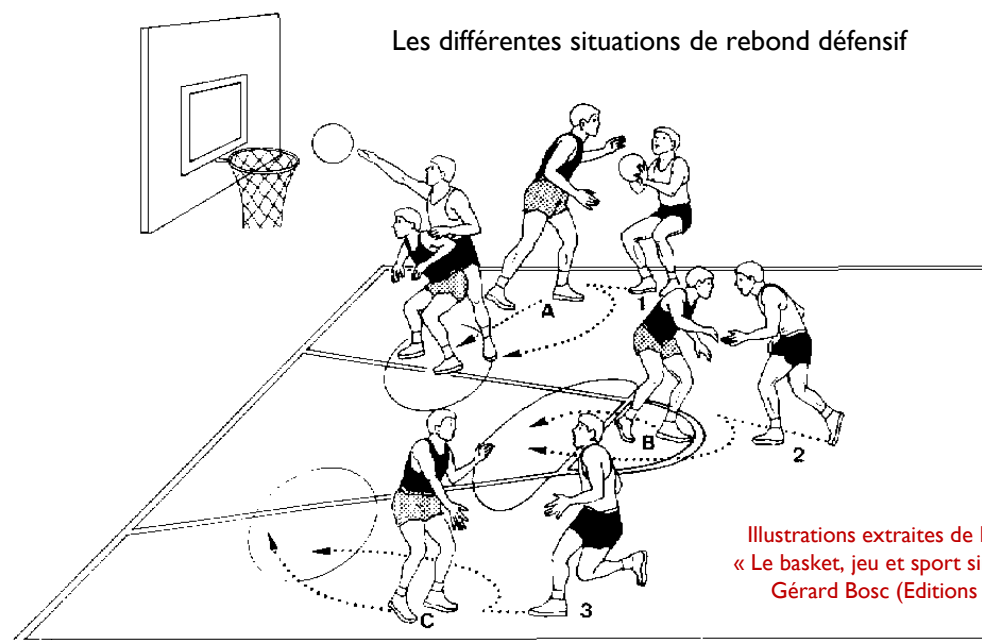
→ La prise de balle

Le défenseur doit prendre une position de préparation qui lui permette de garder son placement dans une zone où les contacts sont rudes, une position qui lui permette de faire un saut équilibré avec ou sans opposition.

Cette position se caractérise par :

- ♦ les appuis écartés légèrement à l'extérieur de la projection des épaules ;
- ♦ les genoux légèrement fléchis et prêts pour l'extension ;
- ♦ les bras écartés au niveau des épaules, avec les coudes en arrière.

Au cours du saut, le rebondeur doit aller chercher la balle avec les deux mains si possible, puis la tirer vers soi avec une accélération gestuelle afin de la protéger rapidement.



→ Les comportements transitionnels

Lorsque le rebondeur prend possession de la balle, il est encore en phase aérienne.

♦ Si le degré d'opposition est faible et qu'il est bien équilibré, il peut faire la passe durant la phase descendante du saut. Dans ce cas, l'impulsion du saut doit prévoir une rotation en l'air pour se retrouver face à l'extérieur.

♦ Si le degré d'opposition est important, il se dégagera de l'emprise de l'adversaire, à l'aide d'un pivot extérieur vers la ligne de touche la plus proche. A partir de là, il pourra lire les différentes options possibles afin de réaliser la meilleure sortie de balle permettant d'enchaîner rapidement sur une phase de jeu en surnombre. Ce segment de jeu (rebond et sortie de balle) constitue le facteur clé pour la réussite de toute contre-attaque.

L'entraînement au rebond défensif devra confronter les joueurs à ces différentes phases ; il devra s'effectuer en situations de jeu de transition face à différents types d'opposition.

Le défenseur tend les bras, doigts écartés et va saisir le ballon le plus haut possible. Lors de la réception, le joueur écarte les coudes pour protéger son ballon et cherche à effectuer rapidement une sortie de balle.





La défense ne doit être une stratégie de protection du panier, mais une recherche perpétuelle de la conquête de la balle. L'agressivité défensive cherche à dominer l'attaquant afin de ne pas subir ses assauts. Cet état d'esprit doit se retrouver aux différents stades de l'activité défensive.

On retiendra l'expression employée par certains entraîneurs :

« L'attaque est faite pour marquer ; la défense pour gagner ».

→ sur porteur de balle

- ♦ gêne permanente sur le porteur de balle ;
- ♦ contestation permanente des déplacements du porteur de balle ;
- ♦ contrarier les dribbles d'attaque et favoriser les dribbles de protection (champ visuel restreint) ;
- ♦ réduire les distances avant, pendant et après le dribble lorsque l'attaquant adopte un choix protecteur ;
- ♦ gêner le tir avec la main ;
- ♦ feinter constamment afin d'augmenter l'incertitude ;
- ♦ provoquer le passage en force.

→ sur non-porteur de balle

- ♦ contester toute réception pénétrante et périphérique ;
- ♦ contester tout déplacement vers le panier et vers la balle ;
- ♦ donner la priorité au joueur ;
- ♦ feinter constamment.

De plus, il importe de travailler certaines qualités physiques comme la vitesse de réaction, la vitesse d'exécution et la faculté d'anticipation.

